



ひたちなか市立美乃浜学園
発行：令和6年10月2日



夏の暑さも一段落し、さわやかな季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、とれたての新米、さつまいもなどのいも類、柿やりんごなどの果物、さんまや戻りがつおなどの魚がおいしい季節です。自然の恵みに感謝し、食べすぎには注意して秋の味覚を楽しみましょう。

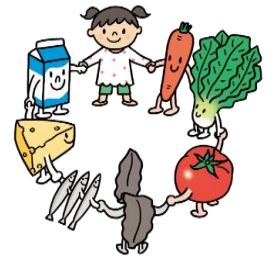
こんげつ けいじくもくひょう
今月の給食目標

す きら なん た
好き嫌いなく何でも食べよう



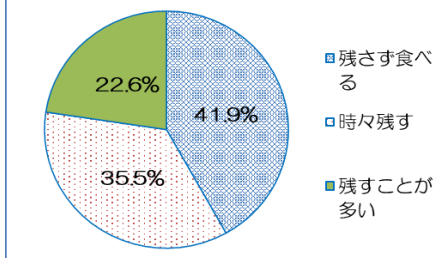
日頃の給食の時間に、本校の子供たちの様子を見て感じるのには、「食べたことがないから食べない」と口にする『食わず嫌い』が多いことです。そんな子供たちに、少量でも口にしてみるように促すと「食べられるかも」と口にしていくことがあります。もちろん、全員がそうではありませんが、大切なのは大人が子供たちの背中を優しく押して、苦手だと感じる食べ物でも挑戦してみるように手助けし、気長に成長を見ていくことだと感じます。今回は、子供たちの実態から、ご家庭で抱えるお子さんの食生活のお悩みを一緒に考えてみましょう。

美乃浜学園 R6・6月食生活調査より（ひたちなか市学校給食会実施）



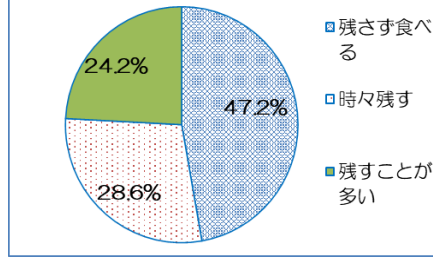
前期課程

問4 給食を残さず食べていますか

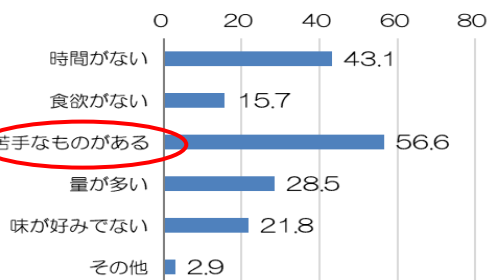


後期課程

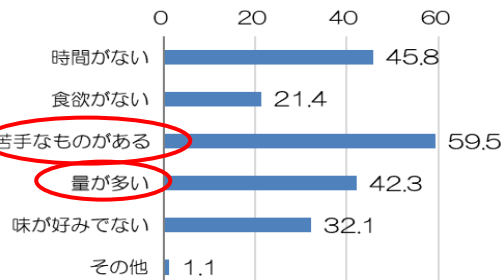
問4 給食を残さず食べていますか



問4-2 給食を残す理由(複数回答)



問4-2 給食を残す理由(複数回答)



前期課程と後期課程の比較

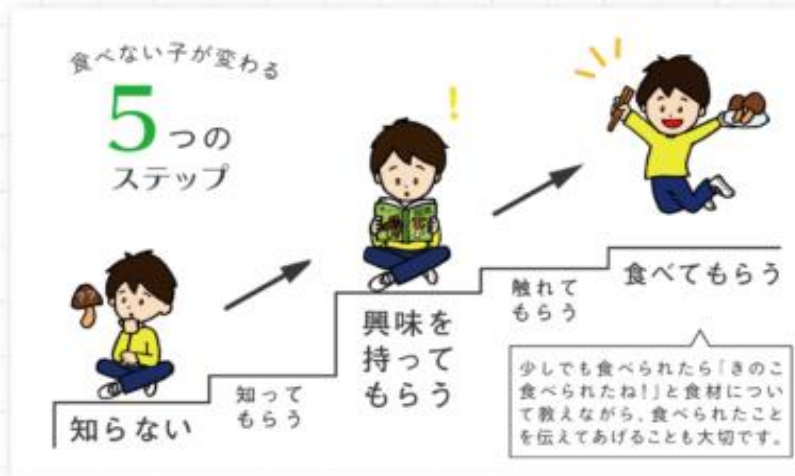
- ・後期課程では給食を「残さず食べる」と答えた生徒の割合が前期課程より5.3%多い一方で、「残すことが多い」と答えた子の割合も1.6%多いです。
- ・後期課程では「食欲がない」「量が多い」「味が好みてない」と答えた生徒の割合が前期課程より13.8%多いです。

全体の考察

- ・給食を「残さず食べる」と答えた児童生徒の割合は約40～50%で、残してしまう理由は「苦手なものがあるから」が約50～60%と一番多かったです。

⇒前期課程から後期課程への成長に伴い、食経験が増えることで食の好みが表れてくると思われ、成長期に必要な食事の適量を理解していない傾向もあります。

食べない子が変わる5つのステップ



1つの食材を食べられるようになるのに半年～数年かかる場合があります。特に、大切なのは「興味を持たせる」ということです。興味を持つ前に「食べてみたら?」はハードルが高い可能性がありますので、今はどの段階なのかと少し考えてみると、順調にステップアップしていくことが増えます。

焦って無理強い逆効果です。子供の成長を長い目で見て、促すサポートをし続けることが大切です。

本当に効果ある?

一度立ち止まりたい声かけ集

「もうひと口!」

「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口!」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

「食べなさい!」

食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

「頑張れ!」

食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声かけの方が助けになる事もあります。

お子さんへ試してみましよう

声かけ変換表

| 状況、子どもの行動 | Before | After |
|--------------------------|------------------|--------------------------------------------|
| 残してしまう子 | 残さず食べなさい! | どれくらいだったら食べられそう? |
| 食べるのが遅い子 | 早く食べて!いつまで食べてるの? | どこまで食べたらごちそうさまにする? |
| 全く口をつけようとしない | ひと口は食べなさい | べろっとして/においだけかいでみたら? (混ぜてる料理などに)どれが苦手そう? |
| 子どもが食事を吐き出した/口から出した | お行儀悪いから吐き出さないの! | 飲み込めなかったら、ここ(お皿、ボウル、ティッシュ等)に吐き出してね |
| 苦しそうに食べている | 頑張れ! | 無理しなくて大丈夫だよ (既に頑張っていることが多い) |
| 苦手なものや、普段より量をたくさん食べられたとき | すごいね! | 〇〇食べられたね! |

「月刊給食指導研修資料」より引用

学校では給食時間を中心に子供たちへの食育を行っています。

ご家庭においても、お子さんのよりよい健やかな成長のため、食卓での声かけを行ってみてください。