

スクールランチ3月



1年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養など、いろいろな話題を取り上げてきました。自分自身の生活を振り返り、これからも規則正しい食生活を続けましょう。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個



小笠の食生活を考えよう

3月「苦手なものにもチャレンジしよう！」

嫌いな食べ物が出たとき、どうしますか。

■全部食べる ■少しは食べる ■食べない ■無回答

	全部食べる	少しは食べる	食べない	無回答
小4 (家庭)	21.3%	62.3%	15.7%	0.7%
小4 (学校)	42.8%	51.3%	5.0%	0.9%
中1 (家庭)	23.9%	58.9%	16.5%	0.7%
中1 (学校)	53.4%	41.6%	4.5%	0.5%

小笠地区学校保健会令和6年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 2604名回答)

幼い頃は苦手でも、成長すると食べられるようになることがあります。それは、経験を通して味やにおいに慣れることが関係しています。食べないから食卓に出さないのではなく、味付けや調理方法を工夫して、好き嫌いが減っていくように心がけていきましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩味を好みます。一方、酸味や苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸味や苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、「しいたけ」などきのこが苦手な子も多いですが、マーボー豆腐などみじん切りの野菜の中に刻んだしいたけを加えると、気にならず食べやすいです。また、ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味付けや調理法を変えると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。