

# 食まるパワー



## 10月の食に関する指導目標「好き嫌いなくなんでも食べよう」

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？子どもたちに話を聞くと、「トマトが嫌い！」「きのこは無理！」「牛乳は飲めない…」等、嫌いな食べ物を教えてください。多くの方が一つは苦手なものがあるとありますが、理由は「味がきらい。」「食感が嫌だ。」「においが苦手。」等、それぞれだと思います。

### 坂田小学校の給食はどれぐらい残っているの？

坂田小学校のみなさんは給食をよく食べてくれて、給食の残食量は少ないです。しかし、給食の様子を見てみると、最初から量を減らす子や、苦手なものがなかなか食べられずにいる子もいます。

給食では、毎日主食、副菜、牛乳の残食量を量って記録しています。下の表は、9月の残食量の少ない日、多い日です。



### 残食量の少なかった日トップ3

	日にち	残食量(kg) 主食 副菜(おかず等)	献立名
1	9/26(木)	0 0.2	愛知の米粉パン、サーモンバーグ、カレー風味ポトフ、秋のゼリーあえ、牛乳
2	9/9(月)	0.6 0	ごはん、なすと鶏肉のみそがらめ、きくのすまし汁、アーモンド小魚、牛乳
3	9/12(木)	0 1.0	みそカツバーガー(サンドイッチバンズパン・みそカツ・キャベツソテー)、ミネストローネ、牛乳
	9/19(木)	0.5 0.5	黒ロールパン、ミートボール、ひじきサラダ、コーンクリームスープ、牛乳

### 残食量の多かった日トップ3

	日にち	残食量(kg) 主食 副菜(おかず等)	献立名
1	9/11(金)	2.5 4.2	ごはん、中華五目炒め、トックク、ヨーグルト、牛乳
	9/13(金)	1.4 5.3	ごはん、いわしの梅煮、かぼすあえ、まごわやさしいみそ汁、牛乳
3	9/20(金)	2.3 4.2	ごはん、さばの銀紙焼き、とうがんのうま煮、小松菜のおひたし、牛乳

パンの日やおかずが肉の日は残りが少なく、魚や野菜のおかず、煮物などが多く残る傾向にあるようです。しかし、残食量の多かった日も全校分だととても多い量ですが、1人当たりになると大さじ1~2杯程度になります。ひとりひとりがあと一口だけでも食べてくれると、給食の残りは少なくなります。残った給食はゴミになってしまいますが、給食は食べるとみなさんの体をつくるもとになります。私たちは食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをなるべくしないで、残さず食べられるといいですね。



# 好き嫌いを克服して味覚体験を広げよう

極端な偏食（野菜をまったく食べない、肉しか食べないなど）以外は、成長とともにだんだんと食べられるようになるかもしれませんが、嫌いな食材の代わりに同じような栄養成分を含む食材を食べることで、栄養面の問題は解決できます。初めて食べるものや、食べ慣れないものは、子どもたちは残してしまう傾向にあります。昨日まで食べられなかったものが友達と一緒に食べたら食べられるようになったり、調理法を変えたら食べられたり、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。「子どもの嫌いな食品を出すと、残すことが多いから・・・」「きれいなものは食卓に出さない」と、子どもの好きなものだけを食卓に並べていると、食の体験がせばまり、味覚が広がりにません。子ども時代にいろいろなものを食べる体験をすることで、将来何でも食べられることにもつながります。



## Q. 栄養のバランスがとれていれば好き嫌いがあってもいいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題ありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界には様々な料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



## きれいなものを好きになる方法

- ★ 本当においしい旬の時期に食べる
- ★ 野菜などを育ててみる
- ★ 自分で料理をしてみる
- ★ 行楽などで大勢と一緒に食べる
- ★ 食事の前に運動をしておなかをすかせる
- ★ 自分の好きな味にかえてみる
- ★ 盛りつけを工夫して楽しい食事にする



# 給食メニューで好き嫌いを克服しよう

## なすと鶏肉のみそがらめ

【材料（4人分）】

- |         |      |       |        |
|---------|------|-------|--------|
| ・鶏もも肉   | 180g | ★しょうが | 1片     |
| ・片栗粉    | 大さじ4 | ★砂糖   | 大さじ2   |
| ・なす     | 1.5本 | ★みそ   | 大さじ1   |
| ・揚げ油    | 適量   | ★みりん  | 小さじ1/2 |
| ・板こんにやく | 60g  | ★水    | 20cc   |
| ・むき枝豆   | 30g  |       |        |



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、なすは1cm幅程度、板こんにやくを食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③ ②の鶏肉となすを油で揚げる。
- ④ ★を火にかけ、板こんにやくを煮る。
- ⑤ ③の揚げた鶏肉となす、仕上げにむき枝豆を入れ、たれをからめてできあがり。

## カレー風味ポトフ

【材料（4人分）】

- |          |          |
|----------|----------|
| ・ウインナー   | 100g     |
| ・じゃがいも   | 2個       |
| ・たまねぎ    | 1と1/2個   |
| ・にんじん    | 2/3本     |
| ・マッシュルーム | 50g      |
| ・パセリ     | 適量       |
| ★コンソメ    | 大さじ1と1/2 |
| ★カレー粉    | 小さじ1     |
| ★塩       | 適量       |
| ★こしょう    | 適量       |
| ・水       | 300cc    |



ブロッコリー、かぼちゃなどいろいろな野菜を入れてもいいですね。

【作り方】

- ① ウインナーは1cm幅、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし形、にんじんは5mmのいちようぎ切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 水を火にかけ、ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、★を入れて煮る。
- ④ パセリを入れてできあがり。



甘辛いみそ味でご飯もすすむ味つけです。苦手な野菜も調理法を変えると食べられるかもしれませんね。