

食育だより



令和8年6月
船橋市立飯山満小学校

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。年齢とともに、食を自分で選ぶ機会が増えてきます。小学生のうちに、生涯にわたって健康に過ごす力を身に付けるため、ぜひご家庭でも「食」に関する体験を増やしてみませんか。

学校の食育の6つの視点



生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しているよう努力できる。



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。



協力して準備すること、マナーをよく考えることは、相手思いやること、楽しい食事につながることを理解する。



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

5月13日(水)2年生 空豆のさやむき

さやむきをしてもらった空豆を食べ、「自分でむいたからおいしい！」などの感想を聞くことができました。給食づくりに携わっているという体験を通して、食への興味・関心や、感謝の気持ちを育ててくれたのではないかと思います。2年生の皆さん、ありがとうございました。



「偏食」や「好き嫌い」で悩んでいませんか？

偏食とは、「特定の食品や食品群を嫌がって食べない、または限られた食品ばかりを好んで食べる傾向にあること。(食に関する指導の手引 - 第二次改訂版 -)」とされています。

偏食にしろ、好き嫌いにしろ、子供には食べられない明確な理由があります。子供のワガママではなく、改善の方法もあります。次のチェックリストを参考にして、お子さんの現状を把握してみてください。

食べられない理由チェックリスト

普段のお子さん食事の様子を思い浮かべ、少しでも当てはまるものがあれば、チェックしてください。

感覚的問題
<input type="checkbox"/> 食べられる品目が20品目未満
<input type="checkbox"/> 同じ食材でもの少し見た目が変わるだけで食べられない
<input type="checkbox"/> 何年経っても食が広がっていない
<input type="checkbox"/> 食感により食べる・食べないがはっきりしている
<input type="checkbox"/> 特定の好きな味付け以外は食べられない
機能的問題
<input type="checkbox"/> ほとんどかまずに丸のみしてしまう
<input type="checkbox"/> 食べ物をべーっと外に吐き出すことがある
<input type="checkbox"/> 骨格や歯列などに問題がありそう
<input type="checkbox"/> 片方の口角がねじれ上がる形で食べられていない
<input type="checkbox"/> 食事中に姿勢が崩れやすい
精神的問題
<input type="checkbox"/> 食事の時間になると口数が減る
<input type="checkbox"/> オナラやゲップをよくする
<input type="checkbox"/> 食事の進みは遅いが水分をよく飲む
<input type="checkbox"/> 食事中は表情がかたい
<input type="checkbox"/> 家では食べるが給食は食べない
時間と量の問題
<input type="checkbox"/> 食卓に初めてのものや苦手なものが1つも並んでいない
<input type="checkbox"/> 好きなものでお腹をいっぱいになっている
<input type="checkbox"/> お菓子やジュースは、好きなときに好きなだけ食べられる環境にいる
<input type="checkbox"/> 食べる時間と食べない時間が明確になっていない
<input type="checkbox"/> ご飯を食べなくても、あとで食べられる時間がある

チェックが多かったものほど、お子さんが食べられない本当の理由である可能性が高いです。栄養的な問題だけでなく、偏食や好き嫌いの改善に取り組むと、やるべきこと・やらなくてもいいことが整理されます。そうすると、親も子供も、気持ちが楽になるのではないのでしょうか。理由ごとに対応方法を考え、工夫や安心できる食卓づくりを通して、食べられない状況を改善、食を広げていくことができます。

01 感覚的な理由	02 機能的な理由	03 精神的な理由
 <p>食べることに関わる感覚器官(五感)が過敏、鈍麻であることにより、味や食感の刺激を強く感じやすい・感じにくいなどの理由から、食べられないものが多くなる場合があります。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ 見た目へのこだわりが強く、形状や色が変わると同じ食材でも食べない。 ✔ サクサクした食感が痛く感じる、もっちりしたものが気持ち悪く感じる。 ✔ スープなどザラザラと舌に残る感じが苦手で受け付けられない。 	 <p>咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)に関わる口腔機能が未発達であることにより、食材をうまく噛めない・うまく飲み込めないという理由で、食べられないものが多くなる場合があります。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ お肉、キノコ、繊維のある野菜などを歯でうまくすりつぶせない。 ✔ 細かく刻んだものや、口の中でバラバラになるものが苦手。 ✔ 魚やパンなどがバサバサしていて食べ辛い。 	 <p>過去に食べることで嫌な体験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと、食欲が湧かずに食べられない場合があります。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ 喉に詰まらせることや、気持ち悪くなるのが怖くて不安。 ✔ 残さず食べなければいけないことがプレッシャーに。 ✔ そもそも、食べることが嫌いになってしまっている。

以下の文献には、理由ごとの対応方法や、より詳しい内容が載っています。チェックリストを活用していただき、「より詳しい資料などを見たい」、「偏食により成長や栄養素の摂取状況に困りごとがあり、健康課題を抱えている」などありましたら、担任を通して栄養教諭までぜひご相談ください。



参考文献

- ①「きゅうけん 月刊給食指導研修資料」(株)日本教育資料
- ②「子どもも親もラクになる偏食の教科書」山口健太(一般社団法人 日本会食恐怖症克服支援協会 代表理事)、(株)青春出版社
- ③「食べない子が変わる魔法の言葉」山口健太、辰巳出版(株)
- ④「食に関する指導の手引 - 第二次改訂版 - 」文部科学省(平成31年3月)


こんげつ もくひょう た
今月の目標:よくかんで食べよう!

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、かみごたえのあるものを取り入れるなど、日頃からよくかんで食べる意識を持てるよう工夫しています。また、白玉団子やうすらの卵、ミニトマトなども、丸飲みすることがないように声をかけながら給食に取り入れています。ご家庭でも、お子様にしっかりかんでから飲み込むようお話しください。

🍴🔪👉👈🍳🥄 レシピ紹介 🍴🔪👉👈🍳🥄

 **ししじゅうしい (4人分)** 

米	3合
水(煮汁込み)	3カップ(600cc)
A	
塩	小さじ1/3(2g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(18g)
しょうが	10g
細切り昆布	8g
水	大さじ5(75g)
豚もも肉(千切り)	150g
しょうが(仕上げ用)	5g



さわやかなしょうがの香りがアクセントです

- ①米は洗い、浸水しておく。
- ②しょうがは2カ所ともすりおろし、絞っておく。昆布は水で戻しておく。
- ③鍋にAの調味料を入れ、煮立たせる。煮立ったら豚肉と昆布、昆布を戻した水を加えて煮る。
- ④煮えたら具材と汁に分け、汁を加えて炊く。
- ⑤ごはんが炊けたら、具材と仕上げ用のしょうが汁を混ぜる。

「ししじゅうしい」は、沖縄県の郷土料理です。「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯という意味です。

6/23(火)実施予定

★小松菜豆乳マフィン<小麦・乳・卵不使用・5/27(水)実施>★

材 料	6 個分	作 り 方
米粉	130 g	①粉類は、合わせてふるっておく。 ②全ての材料を混ぜ合わせ、カップに入れる。 ③160℃のオーブンで、20分~25分程度焼く。
ベーキングパウダー	10 g	
グラニュー糖	65 g	
小松菜パウダー	3 g	※焼き加減は、様子を見て調整してください。 ※調整豆乳は、硬さを見て加減してください。
調整豆乳	180 g	
サラダ油	40 g	
マフィンカップ	6 個	

給食では、船橋産の小松菜パウダーを使用しています。農産物直売所ふなっこ畑などで購入することができます。ココアなどでも代用できますので、ぜひ作ってみてください。

