

あひるのチャレンジ

令和8年6月17日



苦手なものを食べることに関する4つの秘密

毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」となっています。そこで、15日の児童朝会で、「苦手なものを食べることに関する秘密」と題し、4つの秘密を伝えました。

<秘密1>食べ物はチームワークで動いている!

食べ物には、血や骨、肉になる「赤」、元気を出す(エネルギーとなる)「黄」、病気から守る(体の調子を整える)「緑」の3つの仲間がいて、1つでも苦手だからと言って食べないと、バランスが崩れて、病気バイキンに負けてしまう。勉強やスポーツを全力で楽しむためには、赤・黄・緑全員の力が必要。



<秘密2>舌と脳は、毎日レベルアップしている!

人間は、小さいころは、苦いものや酸っぱいものを危ないものと勘違いして、苦手だと感じてしまう。でも、1口、2口…と食べていくと、「これは体を元気にする安全なものだ」と気付いて、どんどん美味しく感じられるようになっていく。



<秘密3>地球を守ることにつながる!

みんなが「苦手だから」と残してしまった給食は、そのままゴミになる。ゴミとして燃やされる時、大量の二酸化炭素が出て、それが温暖化につながる。苦手なものを少しでも食べて残食を減らすことが、地球を守ることにつながる。



<秘密4>作ってくれた方への感謝につながる!

野菜を育てている人、肉や魚を届けてくれる人、そして、暑くても寒くてもみんなのために朝早くから作ってくれる給食調理員さんに、ありがとうの感謝を表すためにも、苦手なものを少しでも食べ、残食を減らすことが大切。



教育的・科学的な根拠や資料

上記には、根拠となるデータがあります。

- 学校給食は、子どもの1日に必要な栄養量の1/3を満たすよう厳密に計算されているので、特定の食材(赤・黄・緑)を残すと、成長期に必要なものが不足する。(文科省科学省)
- 人間は生まれつき、苦みを毒、酸味を腐敗物と認識する本能があるので、子どもがピーマンやトマトを嫌うのは自然なこと。しかし、味覚の細胞は、生後から10代前半にかけて生まれ変わり、苦手な食べ物でも平均8~15回繰り返し口にすることで、脳が「安全な食べ物だ」と学習し、美味しく感じられるようになる。(日本味覚協会・小児行動科学の各種研究)
- 残食を燃やすことで多くの二酸化炭素(温室効果ガス)が発生し、地球温暖化を加速させている。ちなみに、日本国内では、年間472万トン(R4年度)の食品ロスが発生し、これは国民全員が毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てているのと同じ量になる。(農林水産省・環境省)

元気な体をつくろう!!

病気に負けない元気な体をつくるために、学校でも引き続き給食指導していきます。ご家庭でもよろしくお願ひします。