

# 食育 通信

令和2(2020)年 6月  
大阪市立依羅小学校  
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】



カラー版はこちら

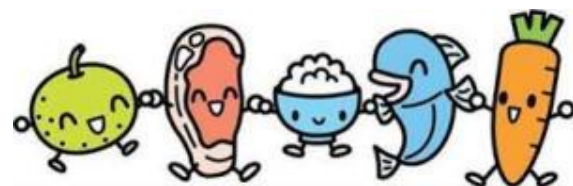


今年も梅雨の季節がやってきました。蒸し暑くなると、増えてくるのが食中毒です。日々の手洗いや食品の取り扱いには十分ご注意ください。厚生労働省のHPに、さまざまな食中毒の予防方法が紹介されています。ぜひご覧ください。

## 6月は「食育月間」です。

「食育」は日々の積み重ねによって培われます。今回は、お子さまの食の悩みに、食育の観点からお答えします。

### 子どもの食の悩みQ&A



#### Q 野菜がにがてで食べられない。

人は、本能的に「すっぱい＝腐敗・にがい＝有害」ととらえます。そのため野菜がにがてなことが多いのは当然ともいえます。小さく切ったり、型抜きをしたりして味に慣れさせてあげてください。その時に「ラッキーにんじんだよ」などと声をかけると、より食事が楽しくなります。



#### Q 牛乳が飲めない。

低脂肪乳や濃縮乳などに換えたり、飲む温度を変えたりすることも1つの方法です。学校の牛乳が瓶からパック(ストロー)に変わっただけで飲めるようになった子もいます。また少しだけ乳酸菌飲料を足してあげると、克服のきっかけになるかもしれません。



#### Q 小食で食べる量が少ない。

盛りつけ量を少しずつ減らし、完食すると自信になります。またおかず1品をまるまる残すよりも、バランスよく食べられます。それでも量が増えず心配な時は、スープに卵を入れる・ご飯に肉みそをのせるなど、体をつくる働きのためたんぱく質を意識的にとってください。※成長について心配がある時は、医師にご相談ください。

#### Q 食べるときに落ち着きがない。

テレビを消し、携帯電話もテーブルから離して、食べることに集中できる環境を整えてあげてください。また、食事中に「今日のみそ汁、何が入っているかな？」など、その日の食べものを話題に出すと食事が楽しくなります。



## 季節の食べもの紹介 6月 豆



春から初夏にかけて、グリーンピースやそら豆、枝豆などがおいしい季節をむかえます。例年は生のえんどう豆が給食に登場し、調理員さんがひとつひとつさやから豆を取り出します。豆はマメ科の植物の「タネ」ですが、まだ若い「タネ」なので、やわらかく、やさしい味と香りがします。給食では、グリーンピースや枝豆だけでなく、家庭ではあまり見ないうずら豆・とら豆なども登場します。献立表をみて、めずらしい豆さがしをしてみたいはいかがでしょうか。

#### Q 好ききらいが多い。



「とりあえず食卓に出す」ことが大切です。おうちのかたがおいしそうに食べていれば、子どももチャレンジしたくなります。味見係や栽培、調理なども効果抜群です。学校でも栽培活動や調理実習で、苦手な食べものを一生懸命食べる姿をよく見かけます。

#### Q おやつを食べ方は？



おやつは楽しみ。それで頑張れる子もいるので、あげてもいいと思います。ただし、量や時間は大人が決めてあげてください。市販品でかまいませんが、時には手作りしてあげると、その温もりで子どもの満足感が高まります。野菜類や大豆や小魚を使ったおやつは、足りない栄養素の補給になります。