



川南町学校給食  
共同調理場  
令和4年 5月

早いもので、新年度に入って1か月がたとうとしています。子どもたちは、新しい学年・学級に慣れてきたでしょうか？疲れが出て体調を崩しやすい季節です。しっかり栄養をとって、できるだけ早く寝るように心がけましょう。5月の初めにはゴールデンウィークがあります。連休明けにスムーズに学校に来られるように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、充実した休みを過ごしましょう。

## すききらいへのアプローチ



お子さんの好き嫌いに悩まれている方も多いのではないのでしょうか？偏食は、本能的なものでもあります。成長期に必要な栄養がとれない上に、味覚の幅も狭くなってしまいます。学校と家庭の両方で、継続して取り組むことが大切です。とはいえ、何から取り組めば良いかわからない！という方は、以下の偏食へのアプローチを参考にしてください。

### ★ 低めの目標から初めて、少しずつ、根気強く

1口食べられたらすかさず誉める、次は2口…など、食べられる量を増やしていきます。焦らず気長に、でも根気強く取り組みましょう。「絶対食べさせる」ではなく、お子さんの気分が乗らないときは、「次また頑張ろうね」でも良いと思います。食事が楽しい時間であることが1番です。



### ★ 頑張る量を一緒に決める

給食でも、最初に量を調整したら、その分は食べきるように指導しています。「どれくらいなら食べられそう？」と本人と一緒に食べる量を決めましょう。

### ★ 簡単な作業を任せて、一緒に料理する

食べ物や料理に興味をもったタイミングで、簡単な作業（混ぜる、レタスをちぎる、皮をむく、調味料を量るなど）を任せると、食に関心をもつきっかけになります。

### ★ 調理方法を工夫する

味だけでなく、舌触りなどの食感が苦手という子もいます。加熱したり、小さく切ったりして、苦手な要素を取り除いてみましょう。

### ★ 家族全員で協力して取り組む

子どもは身近な大人の姿を見て育ちます。家族内で苦手なものを共有し、大人も頑張る姿を見せましょう。また、嬉しい・楽しい気持ちで食べたときはおいしいと感じやすいように、食べたときの感情は味の感じ方につながると言われています。「おいしい！」と言いながら食べるのも1つの方法です。ぜひチャレンジしてみてください！



## 毎日あさごはんを食べましょう！

..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になるだけでなく、やせにくい体になったり、その状態が何年も続くと、糖尿病や心臓病などの病気になるとも言われているので、危険です。また、物事に集中できなくなったり、イライラしやすくなったり、心の不調の原因にもなります。時間や食欲がなくても、必ず何か食べてくるようにしてください。そして、少しずつ食事の内容もレベルアップしていきましょう！



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



朝たんぱく質を摂ると、体温が上がりますよ！