

給食だより



令和6年9月30日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

いろいろな農作物が実りの時期をむかえ、おいしい季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といわれるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。しっかり食べて風邪などひかないように体調に十分気をつけましょう。



「どうして」苦手なのか、お話してみましよう



野菜の味が嫌い、魚は見た目が無理、肉の食感がイヤ、果物は手が汚れるから食べない、給食時間に子供たちの様子を見てみると、苦手の理由がたくさんあることがわかります。お子さんの好き嫌いは、どのご家庭も少なからず苦労されているのではないのでしょうか。

学校では、苦手な食べ物でも、体のために一口は食べてみるようにお話しています。実は食わず嫌いだったり、成長と共に味覚が変化して自分の知らない間に食べられるようになっている場合も多いです。

また、子どもたちには **苦手なものを食べる作戦を考えて!** と伝えています。



作戦いろいろ巻

☆最初に苦手なものを食べる。 ☆好き・苦手・好きの順で食べる。

味が苦手なら… ☆コクのあるみそ汁などと一緒に食べる。
☆味が淡泊なごはんと一緒に食べる。

食感が苦手なら… ☆小さく切って食べる。
☆他のおかずと一緒に食べる。

色々試すことが大切です。

苦手な理由はなかなか他人には実感できないもの。自分に合った食べ方を、自分で考える経験が将来につながると考えています。

苦手な食べ物が少なくなることで、様々な栄養素から健康な体をつくり、これからの人生で出会うたくさんの食文化をより楽しんでほしいと考えています。

10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

皆さんは“目”を大切にしていますか？
スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えてきています。
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、
ウナギ
など魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、
体への吸収率がアップします。



給食だより感想フォーム
お使いの内容や給食についてなど、ぜひ感想をお寄せください。

10月10日の給食に、
・にんじん ・小松菜 ・レバー を使います。