



# 食育だより 3月

日に日に暖かく春らしい気候になってきました。桜のつぼみも膨らみ始め、咲く時をじっと待っています。  
今年度も終わりに近づいてきました。この一年で正しい食生活を身に付けることはできたでしょうか。“いざ”という時にものをいうのは気力と体力、その基礎となるのは毎日の食生活です。自身の食生活を振り返り、新たに始まる生活の準備をしましょう。

## 1年間の食事をふりかえろう

### 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 



#### 食生活ふりかえりチェック

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べている
<input type="checkbox"/> 栄養バランスに気をつけている
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 好ききらいをせずに食べている
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めている
<input type="checkbox"/> 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

### 年齢が上がるにつれて食べられるようになる！？

誰にでも苦手な食べ物があります。しかし、幼いころは苦手でも成長して食べられるようになることがよく見られます。なぜ苦手なのかを知ることは、苦手なものが食べられるきっかけになるかもしれません。給食では全員の好みに合わせたメニューを出すことはできません。ご家庭でも嫌いだからと食卓に出さないのではなく、食の経験を増やすために出してあげるようにしてください。

#### 子どもの好き嫌いの傾向

- 味覚による好き嫌い  
苦いや酸っぱいなど人間が本能的に持っている好き嫌い 例 ピーマン、ゴーヤ、レモン
- 食感による好き嫌い  
グニャグニャやドロツなど噛んだ時の感覚による好き嫌い 例 なす、トマト、きのこ、グリンピース
- 見た目や色による好き嫌い  
見た目が怖いなど嫌なものを連想させるための好き嫌い 例 レバー、魚、きのこ、緑色、赤色
- 食べる過程による好き嫌い  
食べる時に手間がかかるなど面倒さからの好き嫌い 例 魚の骨、スイカの種
- トラウマによる好き嫌い  
食べた後気持ちが悪くなったなど思い出すことによる好き嫌い
- 環境による好き嫌い  
友達が嫌いだからなど気分による好き嫌い



#### 今月の給食より

- |             |                           |
|-------------|---------------------------|
| ・行事食等       | 中学校卒業お祝い献立・・・14日          |
| ・季節の料理      | 赤飯                        |
| ・地場産物（飯能市産） | 米、大豆、奥武蔵産のらぼう菜            |
| ・旬の食材       | 鰯、春キャベツ、のらぼう菜、清見オレンジ、デコポン |

#### 【 のらぼう菜 】

のらぼう菜は東京都あきる野市や青梅市など西多摩地方や飯能市でも多く栽培されているアブラナ科の野菜で、江戸東京野菜の一つにもなっています。いつ頃から栽培され始めたかは不明ですが、江戸時代初期には各地で栽培され、飢饉の際には人々を飢餓から救ったという記録も残っています。給食では15日の大豆入りごまサラダ、19日の肉うどんに小学校の畑で育てているのらぼう菜を使用する予定です。