

食育だより 12月

〈12月の目標〉

食事のマナーを守ろう

12月に入るとますます寒さが厳しくなり、空気も乾燥してきます。
睡眠不足になると体の抵抗力が下がってきますので、気をつけましょう。



「いばらき美味しお給食」を実施しました



11/20(木) 県内一斉に「いばらき美味しお給食」を実施しました。

茨城県の地場産物をたくさん使用し、減塩でも美味しく食べられる献立です。

茨城ガパオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ



【児童・生徒の感想】

- ・茨城ガパオは、少し辛いけどお肉の味がおいしくて食べられました。
- ・茨城ガパオは、れんこんやサツマイモが入っていていろんな味が楽しかった。
- ・薄味でもおいしくて完食しました。茨城ガパオ、最高！



野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう！

抵抗力をつける食べ物



キャベツ



にんじん



トマト



バナナ



りんご



海藻

「偏食」「好き嫌い」で悩んでいませんか



食べないのは、わがままではない！子どもが食べられない3つの理由

- ①感覚的な理由 感覚過敏、味や食感の刺激を強く感じやすい
- ②機能的な理由 かむこと、飲み込むことに関わる機能が未発達でうまく食べられない
- ③精神的な理由 過去に食べることで嫌な体験をし、プレッシャーや不安が強い

どんな声かけがよいか

- ×「残さず食べなさい」 → ○「どれくらいだったら食べられそう？」
- ×「ひとくちは食べなさい」 → ○「においだけかいでみたら？」
- ×「早く食べなさい」 → ○「どこまで食べたならごちそうさまにする？」



月間給食指導研修資料より抜粋 詳しくは、「給食指導 きゅうけん」で検索してください。

