

# 給食だより

武山小学校

給食室

2020.7.2 (木)

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで夏休みがやってきます。夏休みの過ごし方や熱中症予防など、どのようにしたら元気にすごせるか、おうちの方と一緒に考えてみましょう。

お家の人と  
いっしょに!

## 夏野菜を探しに行こう!!

今年度は新型コロナウイルスの影響で、2年生のとうもろこしの皮むきを行うことができませんでした。代わりに給食だよりで夏が旬の野菜の選び方を紹介します。旬の新鮮な野菜は栄養も豊富です。お家の人といっしょに八百屋さんやスーパーに行き、どんな野菜がおいしそうか、目で見て、可能であれば手で触って、選んで食べてみましょう。

### とうもろこし

ヒゲはフサフサして

茶色いものは  
粒が多くてあまいよ。

皮は緑色の濃いものを  
探してみよう!

### トマト

ヘタはきれいな緑色。

皮はハリとツヤが  
あるものを。

持ったときに形が丸くて  
重みがあるかチェックしてみよう!

### オクラ

ヘタの切り口がみずみずしく

ガクが残っているもの。

濃い緑色でうぶ毛が  
びっしりと全身に

生えているか  
よく見てみよう!

### ナス

ヘタがピンとはり、トゲが痛い!

ヘタも皮も色が濃く、  
ふっくらと丸みを  
おびているものを  
探してみよう!





# 野菜となかよくなるろう！

前のページでは、旬の新鮮な野菜は栄養が豊富とお伝えしました。しかし、給食でも野菜が苦手な人はたくさんいます。そもそも、子どもが野菜を嫌がるのは本能的な感覚のため、当たり前のことです。野菜には「苦味」や「えぐみ」など、子どもが苦手とする風味を含む

ものが多くあります。どちらもお腹を壊したり消化のペースを遅くしたりする働きがあるので、子どもの舌でそれを感じとり、食べずにいるのは健全なあかしです。



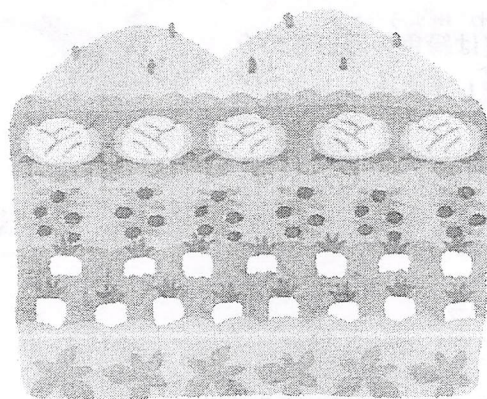
また、この苦味やえぐみを感じる舌のセンサーや成長とともに「食べても大丈夫」ということを学習したり、舌が鈍感になったりしていくので、気が付くと食べられるようになっていくことが多いです。

食べられるものが多い方がもちろん体にも良いですし、将来大人になって様々な場面でのいろいろな人と食事をするときにも楽しく過ごせるでしょう。「好き嫌いは絶対にダメ！」と身構えずにゆっくとまずは小学校の卒業までに何か一つ好きな食べ物を増やせるようになったら良いですね。

## 正解は十人十色♪克服テクニク☆

子どもが食べやすい環境をつくる

- 1、食卓といすの高さをチェック
- 2、テーブルは子どものひじの高さ
- 3、いすはひざが90度に曲がり、足の裏がぴったりつく
- 4、食具のサイズは口のサイズに合うもの



こんな克服法は逆効果?!

- 1、「食べるまでは・・・」と罰をつくる
- 2、「食べないと・・・」とおどす
- 3、スムージーに頼り切る

