

「野菜を食べよう」

本日、「野菜食べよう」という題材で、授業を実施いたしました。

子どもの苦手な食べ物は、野菜が多いです。

給食の喫食状況を見ても、肉や野菜を使ったおかずの主菜に比べると、野菜を中心に使った副菜のサラダや和え物の残りが多いです。

特に、ピーマン・ナス・トマト・ゴーヤなどが代表的で、さまざまな野菜嫌いの子どもがいます。

その理由を聞くと、匂いがきつかったり、変わった食感の物を嫌う子どもが多くみられます。

なぜなら、子どもは味を感じる感覚が育っている途中のため、これらの物をおいしく感じる事ができないからです。

子どものころに、初めて食べた物が嫌で、とてもつらい思いをして、それ以来その食べ物を食べられなくなった人もいるという話を聞いたこともあると思います。

授業では、野菜の働きを児童にパワーポイントを使いながら説明し、食べる意欲につながる指導をいたしました。また、実際に秤を使って野菜の一日の必要量を計量し確認しました。

近年、子どもの生活習慣病が増えてきました。また、栄養の偏りから、味覚障害、便秘も増えてきています。様々な病気が、偏った食生活から起きています。

子どもたちは、給食時には家では食べられない野菜でも、先生に励まされたり、友だちと楽しく給食時間を過ごす中で、食べられてしまうこともあります。

小学校生活が一生の中で一番偏食が治せる時期です。

この時期に、自分から進んでなんでも食べてみようという気持ちを持たせるように、ご家庭でも応援してください。

意欲のある子どもに育つことにも、つながります。

大人になってから、偏食をなおすのは、難しいです。

子どものうちに早く偏食がなおるといいです。

ご家庭のご協力・ご理解をどうぞよろしくお願いいたします。

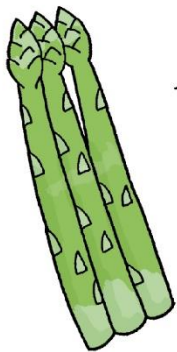


旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

春・夏が旬の野菜

アスパラガス



グリンピース



そらまめ



たけのこ



ピーマン



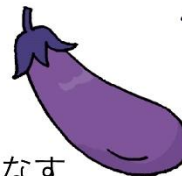
トマト



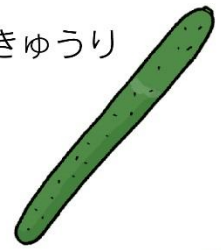
えだまめ



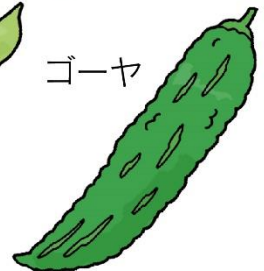
なす



きゅうり



ゴーヤ



秋・冬が旬の野菜

れんこん



ほうれんそう



ごぼう



こまつな



だいこん



ねぎ



しゅんぎく



はくさい

