

3年生 野菜を食べよう



児童の苦手な食べ物は、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児童がいます。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。授業では、野菜のはたらきを子どもたちに説明し、食べる意欲につながるようにしました。

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内では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が育てばうれしいです。





目標
1日 350g

