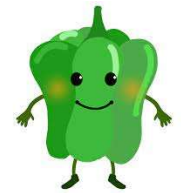


3年生「すききらいしないでたべよう」



成長期であるこの大切な時期に、食べ物が体の中に入ってどうなるかについて知り、自分が生涯健康であるために、好き嫌いしないで色々な物をバランス良く食べることの大切さを知ってもらいたいと思い実施しました。子供たちは、給食時には、家では食べられない野菜も、先生に励まされたり、お友達の影響をうけて食べてしまえる場面もあります。小学生生活が、一生のうちで一番偏食が治せる時期です。食べ物の好き嫌いは、食べ物だけにおさまらず、色々なことに通じて我がままな性格を育てるとも言われています。この時期に、自分から進んで何でも食べてみようという気持ちを、持ってもらえるように考えています。





保護者の方の感想を一部紹介させていただきます。(原文のまま紹介させていただきます。)

3年1組 保護者様

・家では残している野菜も給食では、しっかり食べているようです。この授業の後は、自分でも意識しているようでいつもは少し残してしまう野菜を全部食べていました。本人も得意気だったので、嬉しかったと思います。私も嬉しかったです。この授業をしていただきありがとうございました。

・いつも子供達のために、美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。小学校入学当初は、給食の量・時間・内容が家と異なるので、なかなか完食することが出来なかった様子でした。でも、毎日給食をいただくにつれ、みんなで楽しく食べる事によって、完食することが増えていきました。また、家庭では食事に出ないメニューが食べられるので、給食を楽しみにしているようです。

・家では食べられなかった野菜も給食を通して、かなり食べれるようになりました。給食で、苦手なものがでて、一口は食べるようにしているみたいです。魚が苦手で、どう調理しても自分から進んで食べてみようという気持ちにならないみたいで、毎回苦戦しています。でも、学校で苦手でも一口は食べるようにしているみたいなので、家でも一口は頑張ってもらおうようにしています。

・魚やたまねぎなど、苦手なものはありますが、苦手でも頑張っていると思います。食べることは好きなようなので、家でも食べたことがないものにチャレンジできるように応援していきたいと思います。

・家では、食べ物の見た目からチャレンジすることなく、食べないことが多いです。食べられる食材の中で、バランスのよい食事をとは気をつけていますが、メニューのレパートリーも限られてしまい困っています。学校でのこのような取り組みで、子供と話す機会がもてました。

・兄弟の中では、好き嫌いが一番少ないです。苦手なものや食べたことがないものなども、一口は食べてみな〜と声をかけて食べるようにはしています。なかなか、他の兄弟などもいるので、バランスの良い食事というよりも量を中心になってしまっているので母も気をつけたいと思います。

・じゃがいも・かぼちゃ等、未就学児の頃から苦手でしたが、少しずつ克服して食べられるようになりました。トマトやピーマン等は好んで食べています。里芋・バナナ等、食感が似ているものが苦手なようです。一口から、食べられるように努力しています。これからも、「食べられないから」ではなく、「少しでも食べてみる」に変えていけるよう声がけしていきたいです。

・嫌いな食べ物も少しずつ食べたりしていました。何回か食べていく事で好きになってもらいたいです。

- ・幼稚園の頃は少食で、学校の給食が食べられるのか、すごく心配でしたが、おいしいと言っている様子が見られました。3年生になってからは、完食できたよと話して家でも好き嫌いせず食べている様子が見られます。苦手な食材も好きな味付けて、少しでも食べられるように今後も家でも、工夫していきたいと思います。
- ・家では野菜をあまり食べなかつたりするので、食べるようになるといいと思います。好きなものは、たくさん食べるので好き嫌いがなくなるように努力してほしいです。
- ・好き嫌いしないで食べること、成長においてとても必要なことですが、思っている以上に難しいことだと思います。このような授業の取り組みがあり、とてもうれしく思います。我が家では、食卓に並んだものは残さず食べるように教えています。どうしても嫌いなものは一口必ず食べるようにし、以前より苦手を克服できるようになりました。健康管理も含め、命をいただくことへの理解につながってくれたらと思います。
- ・年齢の低いころから、苦手なものはあまり変わらない気がします。形や味を変えたりして挑戦し、食べられるようになったものもあります。口内炎などもできやすい時期は、鉄分の多い野菜などを食べたり、苦手なものも献立を工夫して、一緒に頑張っていけたらと思います。
- ・普段、緑のグループを嫌がるが多かったのですが、表を見ながら、「これは苦手だったけど食べれそう」「これは食べたことないけどチャレンジしてみよう」と話し合うことができました。また食卓でも、「緑のものがいいね。トマトを出して食べよう」と積極的に、食事バランスを考えてくれました。ご指導ありがとうございました。
- ・少食ですが、好き嫌いは少ないです。今回、先生のお話で知ったことを好き嫌いの多い妹（5歳）に教えてあげていました。牛乳も家であまり飲みませんでしたが、今は、自ら進んで1日2～3杯飲んでます。
- ・野菜類はやはり苦手ですが、調理方法によっては食べてくれるのでなるべく工夫しています。あまり、無理強いはしたくないので成長とともに、食べていければいいなと思います。
- ・わりと好き嫌いなくなんでも食べてくれています。苦手な食べ物も、頑張ってもらって食べてくれるよう味付けや調理方法で工夫しています。小さく切ったり、かたちがわからなくなるまで煮込むと入っていることに気が付かず食べてくれています。どうしても、ナスは、苦手なようなので、何かのきっかけで食べられるようになってくれるとうれしいです。
- ・家ではもちろん、学校でも偏食が多いようで毎食非常に困っております。一口でいいからと進めてみても、拒否し、食べようとはしません。以前は、好きで食卓にだすと喜んで食べた野菜も最近は手をつけようとしません。おやつを減らしたりしてみても効果はなく悩んでいるところです。

3年2組 保護者様

- ・野菜・肉・魚だいたいのは食べますが、初めて見るものや口にするものには抵抗があり、食べない時があります。でも、体の為に良いからと話をしています。本人も頭でもわかっているのかなと思います。
- ・我が家では、今のところ好き嫌いなく食事ができています。嫌いな食材定番のにんじん・ピーマン・なすなども好んで食べています。野菜も大好きで、毎食「サラダは〜？」と子供たちから言ってくれるので、野菜もしっかり摂れているかと思っています。一つ言えることは、お菓子の食べすぎに注意ですね……。 (笑)
- ・以前まで卵料理全般が苦手だったのですが、最近、ミールキットを使って自分で料理をするようになり、おいしさに気づき食べるようになりました。今回、教えていただいた栄養の知識と、作る体験が相まって偏食が減ってくれるといいなと思います。
- ・学校の給食は好き嫌いなくおいしく食べているようだが、家庭でとなると苦手な物（しいたけ・魚など）は、声をかければ何とか食べるが、ほとんど進まない。野菜は、ステック状やマヨネーズ、ドレッシングなどで食べられる事が増えている。バランスの良い食事と思って、つい子供達の好きな関係になる事もあるんで、気をつけていきたいと思う。
- ・私自身が貧血で苦労したので、子供は小さい頃から一汁三菜、手のひらいっぱい野菜とたんぱく質を大切に食事を出してきました。週一回くらいレバーも出していたので、嫌いかもしれないものも、全部食べてくれています！苦手なものには必ず大好きなデザートなど、頑張れる要素を入れているので、楽しく食べられていると思います。
- ・普段食べているものが、こんな役割があるんだなと理解できて、とてもよかったと思います。こういうことは、親でも詳しく教えてあげられないので、専門の先生が教えて下さり、とてもありがたいです。ありがとうございます。嫌いなものも、これを機に食べようと挑戦してくれると良いなと思います。
- ・我が家でも例外なく、好き嫌いに悩んでいます。兄弟で好みも全く違うので、献立を考えるのはとても大変です。苦手な食材の味つけや調理方法を変えてみて、「おいしい」と子供たちが言ってくると、つい常連になって、同じものを出してしまいます。もっと、いろいろな献立を取り入れたいと思っています。子供も料理に興味を持ってきたので、一緒に料理を作る機会を作りたいと思っています。大変良い機会を作っていただいたと、思います。ありがとうございました。今後もこのような機会をお願いします。
- ・食べ物の好き嫌いはほとんどなく、家でもいろいろな食べ物を良く食べています。
- ・野菜など、苦手な食べ物がたくさんあります。自ら進んで食べることは、ほとんどありません。必ず、何口かは食べるようにしています。

- ・食育の授業、ありがとうございました。子供は学校から帰ってきて、楽しかった。あのね……食べ物は 。などいろいろと話をしてくれました。これからもこのような授業を、学校でしていただきたいです。
- ・我が家では、あまり好き嫌いはしていないように思います。努力したわけではありませんが、その点良かったと思っています。大人になっても、食を楽しくできるようになってもらえたらいいと思っています。
- ・我が子はとても偏食で、好き嫌が多く困っています。食べず嫌いもあります。一口食べると食べられることもあるので必ず食事で出した食材は食べてみる、食べる努力をすることを言っています。最近は頑張っています。続けていきたいと思っています。
- ・あまり好き嫌いなく食べてくれます。牛乳はあまり好みではないようですが、学校で毎日出るので、慣れてきたように思います。
- ・トマトが苦手なので、ミネストローネ・トマト鍋など、トマト味の物を多めに出して食べるように心がけています。このようなものを自然に食べられるようになってくれればうれしいです。色々と工夫をして、家では工夫していますが、なかなか難しいです。トマトは大変に栄養があって、体にいいので克服してほしいです。
- ・学校では頑張っている食材も、家でも甘えが出て食べません。嫌いなものは、野菜類や食べたことのない料理です。見ただけで、食べようとしません。食べるように進めても、なんだかんだ言って食べません。食べないといけないと、教えている最中です。今回、学校で栄養について教えていただき、良かったです。ありがとうございました。少しずつ変わっていったらいいと思います。病気にならない体を作ってほしいと思います。
- ・嫌いな食べ物が非常に多く、食べず嫌いも多く、絶対に口にしない食べ物がたくさんあります。もう、私のほうが嫌になって、あきらめかけていました。今回、授業をしていただいて、プリントを読ませていただいて、反省しました。どうにかしてでも、食べさせなければいけないと思いました。料理法もあまりなく、むずかしいですが、どうにかしたいと思いました。
- ・好き嫌いがとても多いので、困っています。お味噌汁やスープに、食材をたくさん入れて具たくさんに作って食べさせるようにしています。そうすると、食べることもあります。このような方法を工夫して、今後も食べさせるように工夫していきたいと思っています。
- ・日頃、緑のグループの野菜類を嫌がることが多いです。今回、学校で食べ物グループについて教えていただき、家で私にその話を得意気にしてくれました。自分には、緑のグループが足りないことがわかり、食べないとだめなんだね。って反省していました。少しずつ、食べ物に興味が増えてきたようです。うれしく思いました。見守りたいと思いました。貴重なご指導ありがとうございました。