



食育だより

令和7年9月19日発行

鶴南特別支援学校

栄養士 内野 優子

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが早くなり、秋が近付いてきました。急な温度変化で体調を崩さないように、栄養と睡眠、適度な運動を心掛けましょう。

好き嫌い？偏食？

料理の上手さは関係ない！！

「白ごはんしか食べない。」「野菜嫌いで家では食べないんです。」など、偏食の悩みを聞きます。でも、焦る必要はありません。食事スポーツと同じで練習が必要なので、自然に何でもパクパク食べてくれることの方が少ないのです。ちょっとした工夫で、食べるようになることもあるので、コツを紹介します。

野菜はよく炒める



同じレシピでも炒める時間で味や食感が変わります。よく炒めることで、甘みやうま味が凝縮されます。力を入れずにフォークでさせるぐらいを目安に加熱しましょう。



繰り返しだす



子供の好き嫌いは、初めて見るもの、食べるものが安全かどうか、生まれつきの防衛反応が働くこともあります。同じ食材を繰り返しだすことで「これは食べても大丈夫!」と知らせることが大切です。

塩分は控えめに



子供の味覚は大人の2倍以上敏感です。味付けは大人の半分ほどの濃さで十分。幼少期の塩分の摂り過ぎは、濃い味しか食べなくなる原因になることもあります。塩分の少ない食事は高血圧予防にもなるので大人にもおすすめです。

たくさんほめる

ほめられることで自己肯定感が高まり、食事が心地よい感覚に変わり「もっと食べてみよう。」という気持ちに。つい、遊び食べに怒ってしまいがちですが、それも大切な成長のひとつです。少しでも興味をもっていることをほめるなどして、あたたかく見守ってあげてください。



「食」という字は「人」を「良」くすると書きます。家族や友達と楽しく「食」べる。おうちの人が作ってくれたものをおいしく「食」べる、農家や漁師さん、お店の人などのことを思いながら「食」べる、そして自分が元気でいられるように「食」べましょう。

裏面もあります。→

2学期の給食も「旬」の果物登場



なし

3日のなしは佐賀県産の「豊水」でした。みずみずしくてジューシーだったので、自然の甘い清涼感を感じることができました。

今季、給食初登場で、小学部1年生もニコニコ食べていました。



ぶどう

ぶどうの品種はとても多く、世界には10,000種以上の品種が存在するといわれています。このうち日本では60種類ほどが栽培されています。以前は、デラウェアという粒の小さいぶどうが主流でしたが、近年では種無しや皮ごと食べられる品種も多く、人気の果物です。



～ 旬の果物チェック表 ～

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

 しらぬひ (デコポン) いちご きよみ	 びわ	 さくらんぼ すいか	 ブルーベリー メロン	 もも
 ゆず きんかん	 みかん	 りんご	 ぶどう かき	 なし

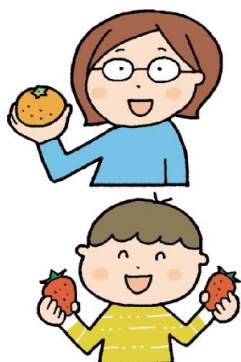
通年（輸入）

バナナ

オレンジ

グレープ
フルーツ

パイン
アップル



家でも果物を食べよう

学校給食では、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖なども含まれています。果物を食べると、がんの予防にもなるといわれています。9月後半から10月にかけて、「かき」や「ラ・フランス」も登場します。お楽しみに。

