



実家庭

平成29年10月17日
わかすぎ学園
那珂市立菅谷小学校
栄養教諭 富永沙貴

実りの秋がやってきました。魚やきのこ、野菜や果物など旬の美味しい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使用し、季節を感じてもらえるように献立を考えています。自然の恵みに感謝し、食べられることにも感謝の気持ちを持てるような子どもたちを育てていきたいと思ひます。



1年生親子給食



9月20日(水)に1年生の親子給食が行われました。お家の人と一緒に食べる給食はいつもより美味しく感じられたようで、普段の給食よりも完食する子どもが多く、教室は笑顔であふれていました。会食時の講話では、給食ができるまでの過程について、苦手な食べ物でも一口は食べること、当日使用された野菜当てクイズをしました。保護者の方向けに「早寝・早起き・朝ごはん」について、規則正しい食生活の大切さについてお話ししました。今後も様々な食材や料理、沢山の味を知ることで様々な食体験ができるよう支援していきます。



★1年生保護者アンケートから★

親子給食のアンケートのご回答、ありがとうございました。回答いただいたアンケートは、今後の食の指導や献立作成に生かしていきます。

感想

- しっかりした味付けで美味しかった。ご飯は多く感じた。いつも完食と聞いて安心した。
- 献立は見ることはできても実際に食べることがないので、親子給食は良い経験でした。量も味付けも丁度良く、野菜も沢山入っていてバランスが良いと思いました。
- どれも美味しく、子どもは豚汁が特に美味しかったようで、おかわりをして食べていました。量も適量だったと思います。

- 家で食べている量より多かったですが、たくさん食べられていたので感心しました。また、家では出せないような料理、調理法や味付けもあり、色々な味に触れる機会になっていると感じました。

要望等

- 家で食べない野菜もみんなと一緒に食べられたりするようになるので、これからもお野菜をたくさん使った給食をお願いします。
- 小学校の人気メニューの作り方などを給食だより等に載せて頂ければ参考にしたいと思っています。
- 白米の量はもう少し少ないものを本人が選べるような形だと良いかなと思ったりしました。
- もっとフルーツなどがよくでるといいと思います。

家庭での食生活で困っていること・心配に思っていること

- 家ではごはんはあまり食べず、好きな物中心になってしまっている点。
- 食べるときの姿勢や口に入れる量などの食べ方、はしの持ち方など、日々気になって注意しています。
- 食が細くそして食べるのに時間もかかります。給食もあまり食べられていないようなので、少しでも多く食べて欲しいです。

苦手な野菜を食べやすくする工夫



- ☆ 一緒に料理をしてみましょう。一生懸命自分で作った物は食べられることもあります。
- ☆ いつもと違った形で料理に取り入れることで興味を引くこともあります。型抜きを使ってハートや星形にしたり細かく刻んだりするのも良いでしょう。
- ☆ 茹でる・炒める・焼く・蒸す・揚げるなど様々な調理方法で食感を変えてみましょう。
- ☆ カレー粉・ごま・マヨネーズ・ケチャップなどの調味料を活用しましょう。
- ☆ 一番大切なのは、家族と一緒に食卓を囲むことです。家族との楽しい食事は食欲を刺激します。

一緒に食べている人が美味しそうに食べていると、子どもたちは真似をしたくなります。そして苦手な食べ物を少しでも食べたときはたくさん誉めてあげ、達成感や食べられる自信をもたせましょう。



- ☆ 1年生のご飯の量は約155g(米だと70g)、2年生は約175g(米だと80g)、3・4年生は約200g(米だと90g)、5・6年生は約220g(米だと100g)を給食では提供しています。給食の献立で、赤・緑・黄色の食品で少ないと感じた時は、是非ご家庭の朝・晩ごはんに取り入れて下さい。

- ☆ 給食センターから配付される給食だよりに、毎月のオススメレシピを掲載していますので、是非ご家庭で参考にしてください。