

# 給食だより

令和3年9月号  
福島市西部学校給食センター

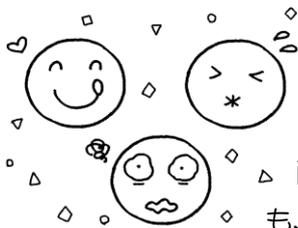
夏休みが終わり、学校には子どもたちの笑顔が戻ってきました。  
暦の上では秋ですが、日中はまだ残暑が厳しい日もあります。体調をくずさないように、1日3食しっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

## 9月の目標 「好ききらいをなくそう」

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は異なります。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろな食品を食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べることに挑戦してみましよう。



## 生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、必要のない有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうま味、食塩などの塩味を好みます。一方、酸味や苦味を避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸味や苦味のあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになってきます。

また、幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになるということが見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。



## Q. 栄養のバランスがとれていれば、好ききらいがあってもよいのでは？

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。

ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

「子どもがきらいなものは食卓に出さない」のではなく、常に工夫して、食べるきっかけをつくるのが大切です。





## 好ききらいを克服する方法を考えよう！

### ①「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



### ②好きな味つけや調理法を試してみる



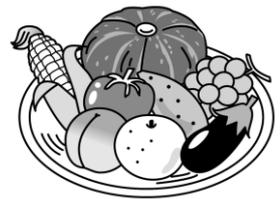
苦手な食べ物でも、味つけや調理方法を変えると食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理方法を試してみましょう。

また、野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘味が引き出されます。食べ物が持つ甘味やうま味を生かした調理をしてみましょう。ピーマンやゴーヤなどの苦みは、油で炒めることでやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理方法にすると食べやすくなります。



### ③旬の新鮮なものを食べる

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったという話があるなど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。



**注意！**

### 「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは異なりますので、配慮が必要です。



#### 放射線モニタリング測定結果について

6月7日(月)～7月9日(金)に実施された給食まるごと及び原材料の検査結果は全て「検出せず：10Bq/kg以下」となりました。詳細につきましては、福島市教育委員会のホームページ上でも確認できます。

＜出典元：「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと環境」少年写真新聞社より＞