

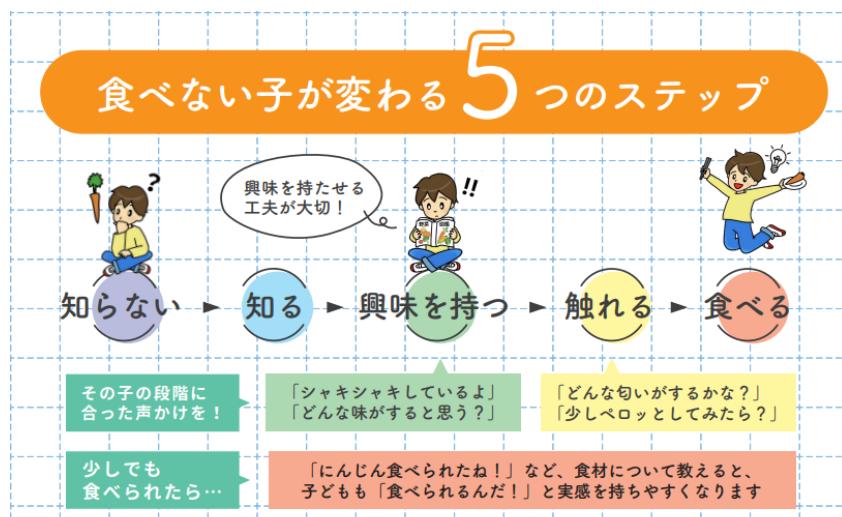
1月 食育だより

令和8年1月8日
目黒区立上目黒小学校
校長・栄養士



あけましておめでとうございます。今年度の給食は残すところあと49回となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

1月の目標 好き嫌いしないで残さずたべよう



きゅうけん 月刊給食指導研修資料 vol.5 より引用

嫌いな食べ物がある場合、いきなり食べることが難しい子もいます。まずは「調理前の素材を見る・触れる」「食べている人を見る」「料理を食べなくてもお皿に盛り付ける」から始め、少しずつ段階をあげて苦手意識を減らしていくらよいと思います。

学校では「食べられないと思ったら、減らして食べられる量にしよう」「苦手でも1口チャレンジしよう」と声掛けし、苦手なものも少量盛り付けています。学習と同様、「苦手なもの」と決めつけて終わらないよう、個々に合わせた小さな挑戦から始め、味付けや調理の工夫・食べやすく美味しいものを選ぶ等で「できた!食べられた!」という達成感を味わえるようにしていきます。

～個別で質問や相談もできますのでお気軽にお知らせください～

偏食の理由は、経験不足、生活リズムの乱れ、口腔機能の課題、感覚が過敏など個々に様々な理由があります。栄養士・養護教諭・スクールカウンセラー・健康トレーナーなど様々な職種が学校に勤務していますので、ご質問やご相談があればお気軽にお知らせください。

1月11日は鏡開き

