

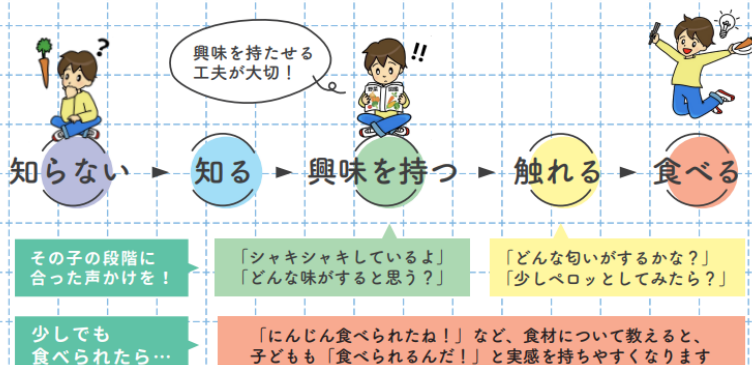
# 1月食育だより

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ひます。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

## 食べない子が変わる5つのステップ



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けたらよいと思ひます。

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

鏡もちを小さく割っておしるこなどに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

給食では1月9日に「おしるこ」でもちを味わいます。

