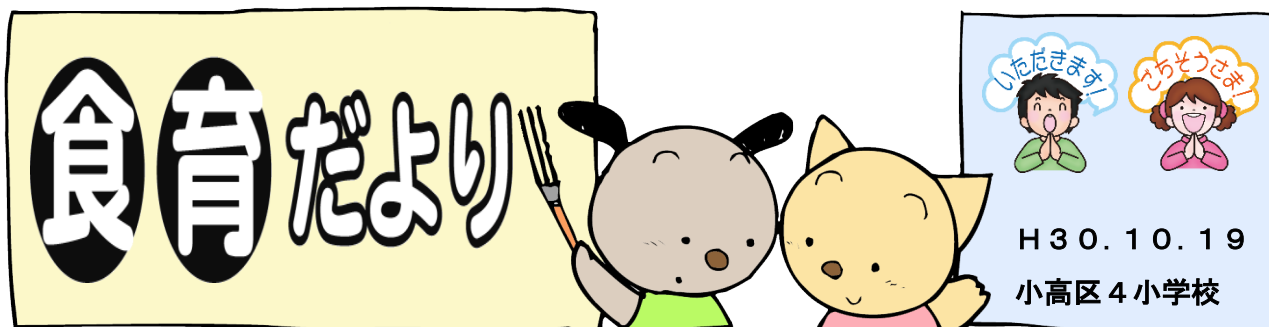
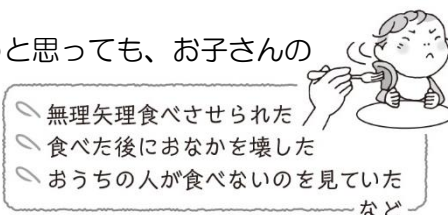




秋はおいしいものが多い季節。しかし、旬のものを食べさせようと思っても、お子さんの好き嫌いに悩まされるおうちの方も多いのではないのでしょうか。
中には、こんな経験によって嫌いになってしまうケースも。

逆に経験によって食べられる食材を増やすこともできます。

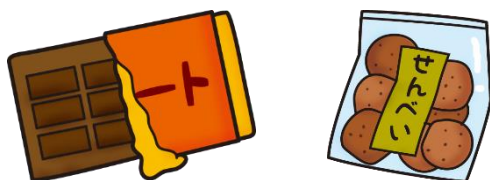
その食材が好きなお友だちと一緒に食べたり、様々な食材に触れる機会を作ったり。少しくらい食べられないものがあったとしても良いとは思いますが、楽しめる食材が増えたらうれしいですね。



おやつについて考えてみよう

ご家庭では、普段どんなおやつを食べていますか？ 夏休み中の生活チェックシートでは、アイスや炭酸飲料、ヨーグルト、ゼリー、果物、お菓子類が多いようでした。おやつの食べ過ぎは、偏食・肥満・わがママを助長する原因になり、ダラダラ食べていると、むし歯にもなりやすいものです。3回の食事の捕食となる「よいおやつ」について考えてみましょう。

組み合わせは甘すぎませんか？



甘いものばかりでは、むし歯の原因になります。甘いものと甘くないものを組み合わせて食べましょう。

また、食べた後は歯をみがきましょう。

食べる時間は、適当ですか？



おなかがすいて、夕食がどうしても待ちきれないときは、お菓子でなく夕食の一部や甘くないものを食べましょう。

寝るときに食べたものがまだ消化されていないと、ぐすり眠ることができません。少なくとも、寝る前の2～3時間前には食べるのをやめましょう。

食べ方は行儀よいですか？



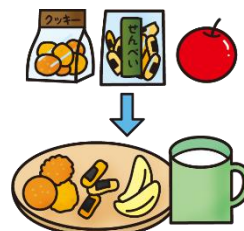
遊びながら食べたり、買い食い・立ち食いは行儀悪いですね。テレビを見ながら寝ころんで食べるのも、よい食べ方とは言えません。また、

袋ごと与えては、食べ過ぎ、ダラダラ食べの原因になります。決まった場所できちんと座って食べましょう。

よいおやつを選んでますか？

●おやつの条件

- ①エネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン・カルシウムなどがとれるもの
- ②消化のよいもの
- ③おいしくて楽しくなるもの



学級活動の時間に、食に関する指導を担当と栄養教諭で実施しました

6年生「給食に感謝」 10月1日

給食ができるまでについて知り、給食に関わっている人々への感謝の気持ちを持ち、よりよい食習慣を身につけることがねらいです。

7年前の震災後の炊き出し給食の写真を見て、今食べている給食との違いを考えました。6年生は小学校にも入学していなかったなので、違いに驚いた様子でした。

給食を作っている様子を見て、給食ができるまでを知り、調理員さんだけでなく多くの人に関わ

っていてくれていることが改めてわかりました。そこで、感謝の気持ちを伝えるためにはどのような食べ方をすると伝えられるかを話し合いました。あいさつをする、偏食をしない、食器に食べ物を残さない、食器の片付けを丁寧にするなど、いろいろな意見が出されていく中で、自分が実践できることを確認しました。給食だけでなく、家庭でも食事を作ってくれている人に感謝したり、お手伝いしたりするようになってほしいと思います。



3年生「しっかり朝ごはんを食べよう」 10月3日



朝ごはんの大切な役割を理解し、朝ごはんをしっかり食べるための課題に気づき、改善しようとする意欲を高めるのがねらいです。

絵本に登場する男の子の朝の様子から、問題点を考え、朝ごはんを食べて元気になるためにはどうすればいいのかグループで話し合いました。食べ方や食事のバランスの他にも、朝ごはんを食べるためには、早寝早起きなど生活習慣も見直した方がいいということにも気づいてくれたようです。

バランスよく食べると、「頭」と「体」と「おなか」の3つの目覚めスイッチが入り、しっかりした朝ごはんになるということがわかりました。自分の朝ごはんでは入らなかったスイッチがわかって、しっかり食べるためにはどうしたらいいか目標を立てましたので、毎日実践できるように、ご家庭でもお声かけ、ご協力をお願いいたします。



