

給食だより

令和8年10月
滋賀大学教育学部附属中学校

朝晩の空気がひんやりと感じられるようになり、秋の深まりを感じる季節になりました。
10月は「実りの秋」。さつまいも、かぼちゃ、きのこ、栗、柿、りんごなど、旬の食材が食卓を彩ります。
これらの食材には、ビタミンや食物繊維がたっぷり含まれていて、免疫力を高めたり、おなかの調子を
整えたりする働きがあります。冬に向けて、感染症を防ぐためにも、免疫力は高めておきたいですね！

給食目標：好きなものをふやそう～好き嫌い・偏食をなくそう～！

好きなものばかり食べ、嫌いなものばかり残す「好き嫌い」があるとうなるのでしょうか。

好きなものばかり食べていると・・・

子供のうちは、病気になることが少ないですが、大人になって好きなものばかり食べ、それに含まれている栄養ばかりとると、生活習慣病になってしまうかもしれません。
甘いものばかり食べると糖尿病、塩辛い物ばかり食べると高血圧、脂っぽいものばかり食べると高脂血症という病気になってしまうかもしれません。これらの病気は野菜が苦手な人にも多いといわれていますので、要注意です!!

嫌いなものばかりのこしていると・・・

栄養は、必要な分がそろってこそ効果的に力を発揮します。好き嫌が多く、栄養が偏ることで、体の成長が遅れたり、疲れが取れにくくなったり、栄養障害が起きたりすることがあります。
嫌いなものでも、頑張って一口食べれば、その一口分をうまく使ってくれます。
ちょっとだけ頑張って、食べてみてください。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。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。



先生やお友達と同じものを食べる事で、少しずつ好き嫌いが減って「食べられるようになったよ!」という嬉しい声を聞くことが増えました。
これからも新メニューも入れつつ、サイクルメニューによって、食材や味になれていろいろな食べ物が食べられるように願っています。

好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名