



給食だより

令和7年4月28日
練馬区立練馬第三小学校

新学期がスタートして1か月が経ちますね。例年、4月は環境の変化や緊張で給食が残りがちなのですが、今年度は4月からしっかりと給食を食べているクラスが多くみられました。それでもやっぱり聞こえてくる「この野菜苦手…」や「このメニュー嫌い…」の声。誰にだって苦手はあります。苦手だから「食べない！」ではなく、「苦手だけど一口食べてみる！」の気持ちをもって、いろいろな食べ物にチャレンジしてみてください。

いろいろな
食べ物を食
べられると
世界が広が
るよ！



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経験し、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。

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

苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

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法にすると食べやすくなります。



「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。

「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違うので、覚えておいてください。

