

① 石神井東小学校の今年度の残菜について

毎年の事ではありますが、1年生が配膳も含めて苦戦している印象です。特に学校全体で和食献立を苦手としている児童が多いです。混ぜご飯や、煮物、和え物、汁物は残りがちで、また、今年も牛乳の残りが多く、去年よりも児童数は少ないはずなのに同じくらい残ってきます。今年度は7月も比較的涼しかったので、暑さによる食欲の減少はそれほど心配していなかったにも関わらず、副菜や汁物は残食20%超えの日が多くて、衝撃を受けました。野菜を使う献立であっても、和食に限らず、味が重ならないように配慮して献立作成をしているつもりですが、改めて先生方にもご協力をいただき、子供たちが栄養不足にならないよう、見守っていただければと思います。野菜は子供達の成長に必要な物なので、食べないからといって極端に減らすことができません。

また、世界的に食糧不足になる未来になりつつある今、これだけの残食が毎日あることは、栄養士として悲しいです。学校全体の課題として取り組んでいただければと思います。

② 不足しがちな栄養素の摂取と、過剰摂取を控えてもらいたい塩分

今年度の栄養士の夏の講習会では、減塩の大切さを学ぶ講習でした。将来のことを考えれば、減塩もちろん大切ですが、先ほどご説明したように、根本的に残食が多いので、せっかく栄養価を配慮した給食を作っても、食べてもらえなくては意味がありません。

不足しがちな、鉄や食物繊維、カルシウムは子供達の苦手な、野菜やお魚、牛乳に多く含まれています。また、塩分を控えるためには、白米を中心とした和食献立や、サラダよりも炒め物が効果的とのことですが、これらの栄養摂取全てを給食で補うのは限界があります。

特に学童期の子供たちは、大人が食べている物に影響される傾向にあり、食べたことがあるものに関しては安心感があって残さず食べられますが、食べたことがないものや、大人が食べないものに関しては全く手をつけなかったりして、好みがはっきりしています。

保護者の皆様も日々、ご家庭での食事に様々な工夫、ご苦労をされているかと思いますが、まずはご家庭でも様々な食材を出していただき、野菜に慣れてもらえたらと思います。塩分に関しては給食でも、一気にすすめるではなくて、徐々に減塩をすすめていこうと思います。それが子供たちの未来に大切な事なので、ご協力をよろしくお願いいたします。