



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2026年 10月 23日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

秋の味覚が美味しい季節になりました。食欲の秋でもあり、給食の食べ残しが4月よりも少なくなってきました。一方で、好きなものだけ食べて、嫌いな食べ物に一口も挑戦せずにそのまま下膳する姿も少なくありません。味覚の幅が広がる大切な時期に、食わず嫌いはとてももったいないことです。「一口は食べてみる」を続けてほしいと願っています。

■食缶空っぽプロジェクト

給食委員会の活動の一つに、各学級の食べ残しの量を計量し、対策を考える取り組みがあります。1学期、食べ残しが全校で50食分を上回る日が多いという状況を知り、昨年度に行った「食缶からっぽプロジェクト」を、今年度も行うことになりました。

空っぽの食缶1つにつき1個のシールを学級毎に積み上げていき、1週間に1度、経過報告をしています。開始から3週間が過ぎたところから、学級差が出るようになりましたが、シールが多い学級に触発されて、残さず食べようとする姿勢が見られ、前回の経過報告で得点が低かった学級が、1週間後に高得点になっていました。

給食時間に、「スポーツの後に飲むと筋肉がつく飲み物は、牛乳、甘い炭酸飲料、氷水のうちどれでしょう？（答えは牛乳）」というクイズを出した日には、1日あたり6～10L（30～50本分）残っていた牛乳が2.4L（12本分）に激減しました。とても素直な子どもたちですが、1週間くらい経過すると、再び牛乳の飲み残しが増えてきました。しかし、「食缶空っぽプロジェクト」の経過報告で、得点があまり増えていないことを知ると、再び「牛乳を飲んで筋肉をつけよう！」という声が聞こえてきました。プロジェクトにより、継続的に意識することにつながっているようです。この調子で、食べ残しが減っていくことを期待しています。

こんにちは！
給食委員会からのお知らせです！



たべのこしのおもさを はかるようす

食缶空っぽプロジェクト 経過報告

- ・みかんやぶどうの皮は食べ残しにはなりません。
- ・食べ残しを切り刻んだり、つぶして食缶の内側にのばしたりすることはやめましょう。（重さをはかっているのでごまかせません。）



9月28日までのとくてん



■筋肉はいらない？「楽しさ」をセットにして苦手を克服

上述した「牛乳を飲んで筋肉をつけよう！」という声掛けは、習い事でスポーツをしている児童にはとても響きますが、スポーツをしていない児童や運動が苦手な児童には、あまりピンとこないようで、「筋肉がつかなくてもいい」と発言する児童もいます。

4年生以上は、理科で「ヒトの体のつくりと運動」を学ぶため、「筋肉がなかったらどうなる？」と切り返すと、はっとした表情をして、苦手な牛乳を飲む意欲につなげることがができます。しかし、低学年では、その言葉かけでは、響きません。

味覚の閾値が広がる10歳ぐらいまでに、様々な食体験を繰り返すことで、苦みや酸味を含む複雑な味を受容し、好ましく感じる「舌（味覚）」へと成長していきます。特に、柔軟な感性をもっている低学年は、苦手な食べ物を克服しやすい時期でもあります。できれば、低学年のうちに克服したいところです。

そこで、理論では響かない場合は、「楽しさ」をセットにすると克服できることがあります。3年生では、富士農場へ実習に行き、乳牛について学んだ後に牛乳を飲む機会があります。学校では牛乳が苦手だと言っていた児童が、目を輝かせて「おいしい！もっと飲みたい！」というエピソードを毎年、耳にします。

他にも、「楽しさ」の力で「苦手」を克服するエピソードがあります。先日、6年生は、家庭科の調理実習で、「小松菜とツナの炒め物」を作りました。給食でも頻繁に登場するメニューです。小松菜が苦手な6年生の児童は、調理実習で自分たちが作ったものは、ペロリと食べていました。「給食では、食べ残しが多いけれど、何が違うの？」と尋ねると、口をそろえて「自分たちで作ったから！」と言うのです。そして、その日の給食も「小松菜の和え物」でしたが、なんと食缶は空っぽでした。自分たちで調理したことをきっかけに、6年生の和え物の食缶が空っぽになる日が増えました。

大好きなスポーツのために、苦手な食べ物を克服しようとする姿や仲間との調理体験により克服する姿、そのどちらも「楽しい」というキーワードが共通してみられます。

今後も楽しい食の体験を通して、心も体も豊かに成長することを願っています。

■りんごが赤くなると、医者が青くなる

今が旬のりんごを提供した日、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」ということわざを紹介しました。このことわざでは、赤く熟したりんごは、栄養価が高いため、毎日食べると健康になることをユーモア交えて表現されています。イギリスでも同じ意味で使われている「An apple a day keeps the doctor away」と合わせて「りんご（apple）」の文字を隠して、何が入るか考えてもらうクイズにしたところ、多くの児童が「りんご！」、

「apple！」と答えていました。本校のりんごは、皮付きのまま提供されているので、栄養素がつまった皮ごと食べてほしいことを伝えると、いつもは皮を残していた児童も、この日は皮まで残さず食べていました。

- ① ごはん
- ② ヒレカツ
- ③ ブロッコリーの梅^{うめ}こうじ^あ和え
- ④ ^{だいこん}大根のごまみ^{しる}そ汁
- ⑤ りんご
- ⑥ ^{ぎゅうにゅう}牛乳



しゃしん ねんせい リョウ
写真は1・2年生の量です。

2026年10月16日（金）

この2つのことわざは、日本^{にほん}とイギリス^{おな い み つか}で同じ意味^{い み}で使われています。
□に入る言葉^{ことば}を考えてみよう！

「^{あか}□が赤^いくなると、医者^{い しゃ}が青^{あお}くなる。」



‘An □ a day keeps the doctor away’

【日本語訳】 1日1つの□^{にほんごやく}は、医者^{い しゃ}を遠^{とお}ざける。

赤^{あか}く熟^{じゆく}したりんごは、とても栄養^{えいよう}価^かが高く、毎日^{まいにち}食^たべると健康^{けんこう}になります。
みんなが病院^{びょういん}に行^いかなくなるので、お医者^{い しゃ}さんは仕事^{しごと}がなくなっ^{あお}て青^{あお}ざめてしまいます。このことわざは、「りんご」の代わり^かに「柿^{かき}」や「トマ^{つか}ト^{あらわ}」を使^{つか}って表^{あらわ}すこともあります。

「りんご^{あか}が赤^いくなると、医者^{い しゃ}が青^{あお}くなる。」



‘An apple a day keeps the doctor away’

【日本語訳】 1日1つのりんご^{にほんごやく}は、医者^{い しゃ}を遠^{とお}ざける。