



Nodai Toka

給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2026年4月24日

発行人 校長 杉原 たまえ
栄養教諭 梅本 葉月

1年生が入学し、在校生もそれぞれ進級し、早3週間が経ちました。給食の時間は、どの学級も笑顔がいっぱいです。今年度も、安心・安全な給食を提供し、食を通して、農業、環境、文化、感謝の心など、体験を通して学ぶ時間として、この笑顔を大切にしていきたいと思えます。

■ 「嫌いだから食べない」は、もったいない

昨年度、給食委員会が中心となって「食缶からっぽプロジェクト」を行い、給食の食べ残しがとても減りました。

食べ残しの要因の一つに、「嫌いな食べ物に向き合う時間が足りない」というケースが多く、今年度から、給食の時間を5分延長し、昼休みを「食休み」とすることになりました。

本校は、4時間目の終わりから5時間目の始まりまでが1時間です。教室の移動、トイレや手洗い、配膳、下膳、食休み、すべてを1時間で終えなければいけません。喫食時間は20分を確保していますが、好きな食べ物から食べて、嫌いな食べ物を後回しにしていると、あっという間にごちそうさまの時間になってしまいます。

好き嫌いを理由に食べ残す児童は、体の小さい1年生だけではないのが本校の特徴です。「食缶からっぽプロジェクト」のように、「きっかけがあれば、がんばって食べられる」という児童が大勢います。

保護者の皆様は、お子様が初めて離乳食を口にした時の様子を覚えていますか？母乳やミルクしか飲んでいなかった我が子に、生後6か月頃、10倍がゆを経て、ニンジンやホウレンソウのペーストを与えた時、最初は嫌がったりびっくりしたりした表情をしたのではないのでしょうか？

ヒトは、未経験の酸味、苦味を危険な食べ物と感じる防衛本能が働きます。初めから、酸味や苦味を許容して「好き嫌いせずに何でも食べられる」ということはありません。離乳食の開始時期は、ニンジンペーストを1週間連続で食べられるようになったら、次はホウレンソウペーストを1週間と、徐々に食べられる食材を増やしていくようにと、育児書や保健センターの栄養指導で学んだ方も多いことと思います。

この防衛本能を和らげるためには、「少しずつ経験を積むこと」が大切です。つまり、食べ慣れない限り、好き嫌いを克服することは永遠にありません。そのステップが、極端だったり、恐怖や嫌悪と結びついたりすると、「この食べ物は怖い（嫌い・苦手）」と脳が決めつけてしまうことがあります。

しかし、子どもの脳は、柔軟です。一度、苦手だと思っても、楽しい雰囲気や何かのきっかけで許容できるチャンスがたくさんあります。「食」は、香りや味覚、舌触りを通して五感を育む絶好の機会です。

その機会をぜひ、ご家庭の食卓や給食で体験してほしいと願っています。我が子が食べないことを理由に、食卓からその食材を消すことは、「食べ慣れるチャンス」を奪います。とてももったいないことです。「苦手な食べ物でも一口食べてみる」を合言葉に、においをかいだり、なめてみたりするだけでもかまいません。ぜひ、何度でも食卓に出して挑戦し、食経験を増やしていきましょう。

【苦手な食べ物に挑戦するステップ】

- においをかいでみる
- ⇒ なめてみる
- ⇒ 1mm角くらい食べてみる
- ⇒ 5mm角くらい食べてみる
- ⇒ 一口食べてみる
- ⇒ 自分で食べられそうな量を決めてみる
- ⇒ 自分で食べられそうな量を増やしてみる



■ いつが旬？ ピワ・プラム・メロン・小玉スイカ

近年、果物の旬が早まっています。今年は、ピワが4月の中旬から果物屋さんの店先に並んでいて、もうピワが食べられる季節になったのかと驚きました。

八百屋さんが目利きをし、給食を提供する日に一番おいしくなるように、保管温度や熟すスピードを考慮して、とびきりおいしい状態のものを運んでくれます。とはいえ、500個すべてが完璧においしい状態とは限りません。中には、酸味が強かったり、糖度が高くて柔らかくなりすぎてしまったりしているものもあるかもしれません（まさに、生物の神秘的な個体差ですね）。甘い個体、酸っぱい個体、どれにあたって、農家さんや八百屋さんが心をつくして届けてくださった貴重な1個です。味わっていただきましょう。

また、栽培技術や流通の進歩により、これまで、旬が短かったものが、長い期間食べられるようになってきました。その中にメロンや小玉スイカ、プラムなどがあります。近年は、国内産のものも、4月下旬から10月下旬まで、長い期間楽しむことができます。このため、メロンや小玉スイカは、給食でも登場回数が多いです。さまざまな産地や品種を楽しむことができます。都度、給食時間に紹介しますので、楽しみにしてください。

■ 果物のアレルギー？

「生の果物を食べたら、口の中がピリピリしたり、イガイガしたりした」という経験はありませんか？ ジャムや缶詰だと大丈夫なのに、「生」で食べると違和感があるということがあるかもしれません。

これは、果物に含まれるたんぱく質を分解する消化酵素によるもの（すりおろしたリンゴをお肉の下味にしたり、生のパイナップルと豚肉で酢豚を作ったりするのは、生のリンゴやパイナップルにお肉のたんぱく質を柔らかくするはたらきがあるためです）だったり、「口腔アレルギー症候群」によるものだったりします。口の中の違和感の原因は、みな同じではなく、個人によりさまざまです。

子どもたちは、これからますます未知の食材に出会い、触ってみたり、食べてみたりして食経験の幅を広げ、味覚も豊かになっていきます。本当に健康を害するおそれがある食材は適切に避けることが必要ですが、「食べたことがないから…」という食わず嫌いや「前に似たような食品を食べて違和感があったから」と過剰に除去してしまうのは、とてももったいないことです。

給食で提供される初めての食材について、ぜひ、ご家庭でも食わず嫌いにならず、苦手意識が強まらないように声をかけてあげてください。その中で気になる症状がある時には、安易な判断をせず、まずはかかりつけ医へ相談してみましよう。受診・検査の結果、医師より摂取を避けた方がよいと指示があった場合には、学校生活でも対応を検討しますので、すみやかに保健室へご連絡ください。

なお、前述の「ビワ・プラム・メロン・小玉スイカ」の中で、特にビワ・プラムは、学校で初めて食べるというお子様も少なくありません。ご不安がある場合は、献立表で提供日をご確認の上、事前にお子様と話をしておくともよいかもしれません。

