

家庭教育通信

1年生になったら 2

第62号 平成30年9月11日発行

～「給食」～

みんなと食べる給食はとってもおいしい。苦手なお肉や野菜も何とか食べられる。でも、どうしてもトマトが食べられない。小学校は全部食べないとダメなのではないでしょうか。

学校での生活のなかでも、給食は一人ひとりの違いがとてもよく表れる活動です。保護者はもちろん、幼稚園や保育園の先生方も、こどもの好き嫌いをなんとかしようと、いろいろと工夫しているかと思います。

そのなかで、こどもは自分の「やってみたい！」から様々なことにチャレンジして成長していきます。好き嫌いがあっても、そこには一人ひとりのこどもの育ちがあります。大人から見ればまだまだ未熟かもしれませんが、自分でやってみようとチャレンジしていく子どもの気持ちと姿に目を向けてほしいと思います。

みんな違っていい

こどもの好き嫌いは、命を守るための理に適った行動でもあります。自然界では本来的に、酸っぱさは腐ったものの味、苦さは毒に伴う味です。酸味のあるトマトや苦みのあるピーマンなど、こどもの苦手な味には理由があります。今は何でも食べられるようになった大人も、成長する過程でさまざまな味覚を楽しめるようになってきたのではないのでしょうか。

また、腸内環境の状態も一人ひとり異なっています。肉を消化しやすい人や、困難な人、野菜を栄養として消化・吸収しやすい人など、食の好みには見えない理由があることも少なくないようです。

みんなと食べる給食がとってもおいしいことは、何より大切な心の栄養をとることにつながります。家族で食卓を囲む団らんや給食が苦痛の時間になってしまえば、食べようとする意欲も失ってしまうでしょう。栄養を取り込む消化器系も、そのようなストレス下では本来の働きができません。好きな大人や友達がおいしそうに食べていることで、「自分も食べてみようかな」という意欲が引き出されることもよくあることです。

こどもの時には、思わず食べたくなってしまおう雰囲気づくりが大切です

庶務課社会教育担当
TEL (3647) 9676