

# 地産楽食

ち さん らく しょく



©袋井市

袋井市の学校給食では、『地産地消』を進めています。子供たちにとって、自分たちが住むまちの食べ物を知り、食べることは、ふるさとへの興味・関心を高め、愛着心を育てます。「袋井ってこんな野菜もつくっているんだ!」「袋井の食べ物っておいしいな」と感じてもらえるよう、新鮮な袋井産の食材をふんだんに使ったおいしい給食づくりを目指しています。

## ふるさと給食週間に向けた取り組み

6月には地場産物の積極的な活用を目的とした『ふるさと給食週間』があります。袋井市では3センターの献立が統一されたことにより、袋井産の旬の食材を取り入れた献立を市内全体で実施します。また、小中学校では、ロイロノートを活用した食育も始めています。子供たちに地場産物について知ってもらえるよう、ICTを活用し興味や関心を高めていきたいと考えています。



**22日**

きょう 今日のおすすめは袋井産のチンゲンサイを使ったクリームスープだよ!

あぐろいさん

給食のチンゲンサイは100%袋井産!

動画寄へ

**24日**

山梨(やまなし)県 北杜(ほくと)市

北杜市

長野県 埼玉県 東京都 静岡県

袋井市と北杜市は友好都市です!

しこくまい 紫黒米というおこめだよ!

しろ こめ すこ 白い米に少しいれてたくと、せきはん いろ 赤飯みたいな色になるよ!

袋井市の農家さんが愛情込めて育ててくれています。種から育てる様子はとても興味深いものです。

今月も袋井産の旬の食べ物が登場します。献立表を見ながらお子さんと話題にしてみてください。

山梨県北杜市は、袋井市の友好都市です。北杜市の献立も登場します。稲作が盛んで、紫黒米(しこくまい)と呼ばれる黒いお米を作っています。白米と一緒に炊くと、お赤飯のようなきれいな色に染まります。また、大根やりんごの生産量も多いです。

ロイロノートを使って、日々の給食について写真や動画、資料等を配信しています。資料箱→袋井市共有→給食のフォルダにセンターごとに入っています。お子さんのタブレットを活用し、ぜひ一緒にご覧ください。

## 袋井旬の食材\* 「玉ねぎ」

6月後半頃から、浅羽地区で栽培された玉ねぎの収穫が始まります。収穫したての新玉ねぎは、カレーや汁物などに使用し、みずみずしさや甘みを楽しむことができます。

たくさんとれた玉ねぎを倉庫で貯蔵し、10月頃まで給食で使用しています。



# 正しく噛めてる？



給食時間に学校や園を訪問していると、食べ物が口の中にいつまでも残って、なかなか飲み込めずにいる子供がいます。噛んで飲み込む動作は、歯、唇、舌、頬、あご、のど等それぞれをきちんと働かせることが必要になります。発達段階に応じて、正しい咀嚼（そしゃく）・嚥下（えんげ）の機能を身につけましょう。唇をきちんと閉じて奥歯で噛むことで口周りの筋肉が鍛えられます。よく動かすことで噛む力を強くすることができます。

## 上手なかみ方知っているかな？

**じょうず**  
まえの歯でかみきって、くちなかいの口の中に入れる。

ひとくちりょうかんがい  
\*一口の量を考えて入れよう！

**かたし**  
かんですりつぶすため、おくはうの奥の歯の上にのせる。

くちと  
\*口を閉じてかもう。

**かむ**  
かむときは片方ずつかむ。両方にあるとかみにくい。

したつか きゅう  
\*舌を使って左右でかもう。

## かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)	乾燥物を使う	シーフード
<p>きゅうり、ごぼう、空心的菜、にんじん</p>	<p>乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ</p>	<p>いか、たこ、貝類、あじの開き</p>

## 偏食コラム



# 食べない理由はなんだろう・・・？

子供が特定の食べ物を食べない理由は、その子によって様々です。子供の好き嫌いに向き合うことは、とても根気がいりますが、「なぜ食べないのか？」「心配なことは何なのか？」といろいろな視点で観察してみると、解決策が見つかるかもしれません。

### 01 感覚的な理由



食べることに関わる感覚器官(五感)が過敏、鈍麻であることにより、味や食感の刺激を強く感じやすい・感じにくいなどの理由から、食べられないものが多くなる場合があります。

#### 例

- ✔ 見た目へのこだわりが強く、形状や色が変わると同じ食材でも食べない。
- ✔ サクサクした食感が痛く感じる、もっちりしたものが気持ち悪く感じる。
- ✔ スープなどザラザラと舌に残る感じが苦手な受け付けられない。

### 02 機能的な理由



咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)に関わる口腔機能が未発達であることにより、食材をうまく噛めない・うまく飲み込めないという理由で、食べられないものが多くなる場合があります。

#### 例

- ✔ お肉、キノコ、繊維のある野菜などを歯でうまくすりつぶせない。
- ✔ 細かく刻んだものや、口の中でバラバラになるものが苦手。
- ✔ 魚やパンなどがバサバサしていて食べ辛く感じる。

### 03 精神的な理由



過去に食べることで嫌な体験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと、食欲が湧かず食べられない場合があります。

#### 例

- ✔ 喉に詰まらせることや、気持ち悪くなるのが怖くて不安。
- ✔ 残さず食べなければいけないことがプレッシャーに。
- ✔ そもそも、食べるのが嫌いになってしまっている。