

給食試食会を行いました！！

令和元年6月14日と27日に給食試食会を行いました。45名の保護者の方に参加していただきました。ありがとうございました。そこで、アンケートにあったご質問にお答えしたいと思います。

1. 1日でのどのくらいの量を食べたらいい??

学校では4月と9月の身体測定から栄養摂取基準を定めております。給食の量は中学部を1と考えて小学部低学年は×0.7、中学年は×0.85、高学年では×0.9、高等部では×1.1を配食しています。

学校給食では1日の1/3の栄養素が摂れるように献立作成をしています。(栄養素によって1/3以上摂れるものもあります。)ですので、給食×3が1日の必要量になります。

		本校児童生徒(H31.4)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		平均身長		平均体重		平均標準体重			
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	本校	本校
小学部	低学年	116.1	116.0	21.1	21.1	23.0	21.6	491	18
	中学年	127.6	128.2	27.9	28.7	26.4	26.7	564	21
	高学年	137.3	141.7	32.4	34.5	30.9	32.9	620	23
中学部		150.2	151.0	45.0	49.1	40.5	42.5	682	26
高等部		163.8	149.3	57.6	49.7	55.5	42.5	739	28
加重平均								691	26
栄養素		炭水化物	食塩	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	食物繊維	亜鉛
小学部	低学年	72	2	300	3	130	0.4	5.5	2
	中学年	88	2.5	350	3	140	0.4	6	2
	高学年	87	3	400	4	170	0.5	6.5	3
中学部		111	3	420	4	300	0.6	7.5	3
高等部		118	3	380	4	210	0.5	7.5	3

給食ではごはんが多くて、おかずが少ないのではないかと思います。日本人の食事摂取基準(2015年)による炭水化物の食事摂取基準では必要エネルギーの50~65%を炭水化物で摂ることが目標になっています。本校の場合691kcalが基準ですので $691 \times 65\% = 449\text{kcal}$ を炭水化物で摂取します。

炭水化物はご飯だけではないので $691 \times 50\% = 346\text{kcal}$ をご飯で摂取する計算にしています。精白米のエネルギーは100g当たり358kcalですので95g(340kcal)ぐらい必要になります。残りを牛乳とおかずで摂取します。牛乳が1本200mlで138kcalです。おかずで213kcalをまかないます。

(例)



ご飯 340kcal



牛乳 138kcal



唐揚げ 3つ
195kcal



サラダ
80kcal

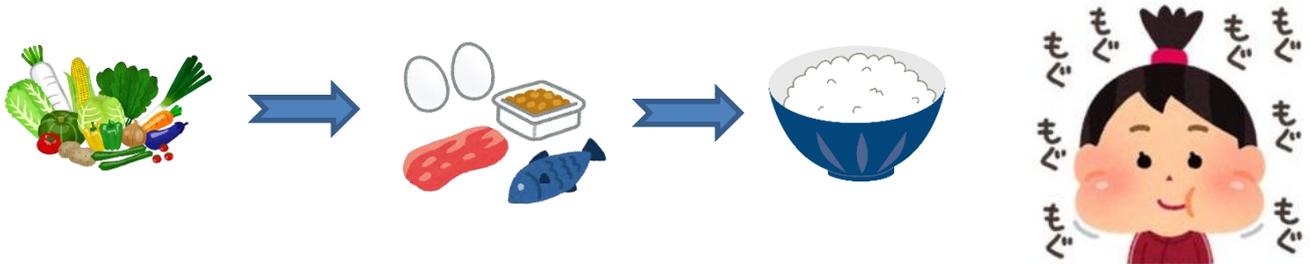


みそ汁
40kcal

給食では唐揚げ3つが限界です……。

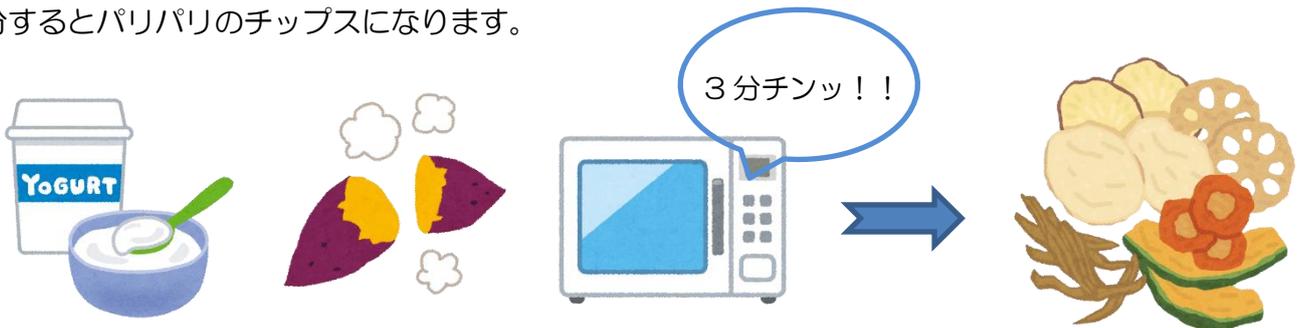
2. 食べる順番は??

野菜から食べると血糖値があがりにくくなることは最近の研究でもわかってきていることです。血糖値が上がるとインスリンが分泌され、糖が脂肪に変えられます。血糖値をあげないことは肥満予防にもなります。ですので、食べる順番としては野菜→肉、魚→ご飯の順番が良いと言えます。しかし、食べる順番も大切ですが、バランスが一番大事です。野菜ばかり、肉ばかり、ごはんばかり食べずにバランスよく食べましょう。また、ゆっくりよく噛んで食べることも忘れずに。



3. カロリーの低いおやつについて

市販のスナック菓子やチョコレートなどはやはり高カロリーになります。油脂や糖だけでなく塩分も気になります。子どものおやつには栄養補給の意味もありますので、いつもの食事でもとりにくい栄養素がとれるおやつが良いと考えます。例えば、焼きいもやヨーグルト。焼きいもには食物繊維とビタミン C が多く含まれます。ヨーグルトにはカルシウムが多く含まれます。また、野菜チップスを手作りするのはいかがでしょうか？さつまいも、かぼちゃ、にんじん、じゃがいもなどを薄くスライスして水けをきり、レンジで2～3分するとパリパリのチップスになります。



4. 子どもが食べやすい料理の仕方は?偏食の改善の仕方は?

子どもの場合味覚も発達段階であり、食経験が少ないことから苦いもの酸っぱいものが苦手な子が多いです。中でも多いのがピーマンやゴーヤなど苦みのある野菜が苦手という子です。切り方を工夫すると苦みが弱まることもあります。繊維に直角に切ると苦みが少なくなり、かみ切りやすくなります。また、味付けにカレー粉などを使うと食べやすくなります。

食経験を積むことで偏食も減っていきます。偏食を改善すると災害時等でも、対応できいざというときの「生きる力」になります。

繊維に平行



繊維に直角



【偏食改善ステップ】

① 苦手度を判定する

同じように拒否しているようでも、少しがんばれば食べられるものと、かなり頑張らないと食べられないものがあります。苦手度が低いものから試していきます。



② 大好きをリストにする

苦手なものをごんぱって食べるときに、何が「はげみ・強力なごほうび」になるか知っておきます。食べ物にあまり魅力を感じていない子どもには、おもちゃやがんばったシールなど、強力なごほうびを用意します。「大好きレベル」を書き出してみましょう。スプーンの上に、苦手なものを手前に、好きなものを奥にのせると一緒に食べる子もいます。

③ ごく少量からはじめる

苦手度の低いものから少しずつというのが基本です。はじめは爪の先ほどの量、口の中で溶ける量からはじめます。トマトは皮をむき、ごはんやイモなどはつぶします。



④ 噛んで飲むことをサポートする

食べ物を口から出してはいけないことを教えます。吐き出すくせをつけないために、はじめは口に手を添える介助を行ないます。

口の端に食べものをためて、飲み込まない場合は、スプーンなどで液体を口に含ませたり、大人が指で歯の上に食べものをのせると噛んで飲み込みやすくなります。

噛まずに丸のみをしてしまう子には、あごの裏のやわらかいところを押すと飲み込みにくくすることもできます。ほんの少しでも食べられたら大げさにほめ、本人が「できた！」という自信を持てるような声かけをします。

⑤ 自分から配慮して食べる

最後には自分から食べられることを目指します。声かけをして、いつも全部残さずに食べることが定着してくると自分から「食べる」といって苦手なものを先に食べられるようになっていきます。

食べられるなんて
かっこいいね！
すごいね！



★好きなはずの食べものでも、切り方や器が違ったり、冷めていると食べないというようなこだわりやルールを持っている子どももいます。食べられずに困るのは本人です。苦手なものを克服するのと同じで「大丈夫」「食べられる」体験を重ねさせてください。

合同出版社 小倉尚子・一松麻実子・武藤英夫【監修】「子どもの発達にあわせて教える食事編」より引用

