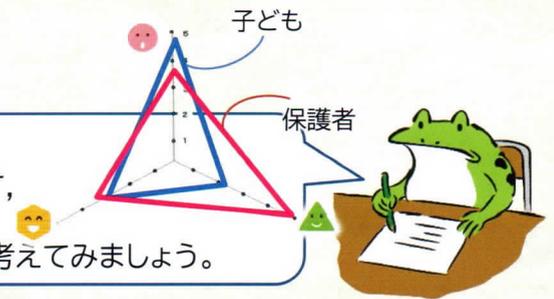




保護者の方へ

「食選力」チェックについて

ぜひ、保護者の方も表面の「食選力」チェックにチャレンジして、お子様のグラフと比較してみてください。普段気を付けていることや、これから取り組むことを一緒に考えてみましょう。



成長期の今から身に付けたい、「食選力」

※ 各表や数値は、令和元年度食生活実態調査から作成

保護者 普段の食生活で特に力を入れたい食育の内容

- ② 栄養バランスのとれた食生活の実践 **65.7%**
- ② 規則正しい食生活の実践 22.2%
- ③ 食品の安全性についての理解 21.5%

保護者の思いは・・・

健やかに育てほしい

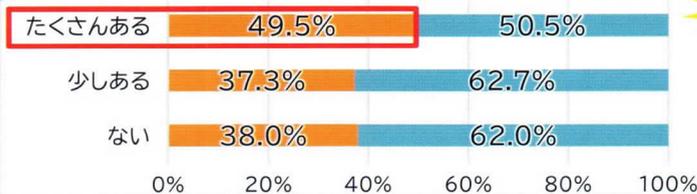
栄養バランスを
考えて食べてほしい



生徒

食事の好き嫌いの状況と栄養バランス意識

■ 考えたことがない ■ 時々考えている ■ いつも考えている



悪循環!

好き嫌いが
たくさんある

栄養バランスを
考えない

子どもたちは、「何となく」選んでいる？



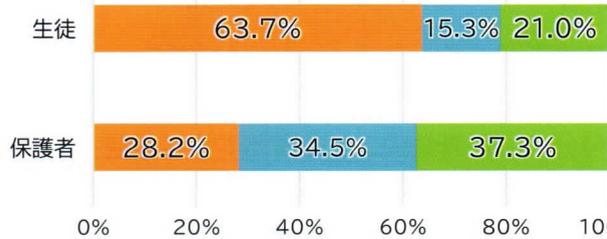
生涯、栄養バランスの取れた食生活を送るには、成長期の今から「食選力」を身に付けることが大切です。

味覚を育むためには、苦手なものも食卓へ。

生徒や保護者からは、「好き嫌いが多く、食事が偏っているような気がする」「好き嫌いが多く、嫌がって聞いちゃいけない」など、好き嫌いに関する意見が多く挙げられました。実際に、好き嫌いが「ない」生徒よりも「たくさんある」生徒の方が多く、全体の80%の生徒が「食べ物の好き嫌いがある」と回答しています。

食事の中に苦手なものがあるとき…
食べる？食べない？

■ 食べる ■ 苦手なものはない ■ 食べない



- ・ 苦手なものがあるとき、「食べない」生徒が21%いる一方で、約64%の生徒が減らしたり我慢したりして「食べる」と回答し、苦手な食べ物にもチャレンジしていることがわかりました。
- ・ 保護者の方にお子さんの好き嫌いについて尋ねると、約7%がお子さんの「苦手なものを出さない」、約34%が「食卓に出すが食べない」と回答されました。
- ・ 食べないからといって全く食卓に出さないのではなく、家庭でも食べるきっかけを作ってください。
- ・ 給食でもいろいろな食材や味付け、調理法で生徒の食の経験を広げようと献立を考えています。

成長に伴う味覚の変化で、それまで食べられなかったものが食べられるようになることもあります。また、保護者の方も一緒に食卓を囲み、苦手なものにチャレンジすることで、子どもたちの豊かな食生活を育むことに繋がります。

美味しいものを食べると自然と笑みがこぼれるように、この幸福感は、日々の生活を豊かにしてくれます。日々の食生活から、幸せがたくさん訪れることを願っています。



いろいろな食材を
使おう！食べよう！
給食レシピ集を
Check!



食生活実態調査の
結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら

