

# 八代市の学校給食

第 19 号  
令和 7 年 1 月 24 日発行  
八代市教育委員会  
(公財)八代市学校給食会

給食を好きな子どもたちはたくさんいます。毎日献立表を見て登校し、給食を楽しみにしています。一方、ピーマンやトマトなどの苦手な食べ物がある子どもたちもいます。そのような子どもたちも、学級では一口ずつでも食べられるように、チャレンジしている姿がみられます。苦手なものはどうしたら克服できるのでしょうか？

そこで、今回のテーマは、「子どもたちの好き嫌い」についてです。



## 苦手な食べ物にも Let's チャレンジ!!

私たちは食事をする中でいろいろな味を感じており、この感覚を味覚といいます。味覚のうち「甘味」「うま味」「塩味」は、人が本能的に好む味といわれています。一方、「酸味」と「苦味」は、くさったもの、毒物といった、体に危険なものを教える味であるため、初めは受け入れられない味とされます。しかし、「酸味」と「苦味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味です。



嫌いなものは食べないから作らなるとなれば、子どもたちはその食材に触れ食べる機会がなくなり、好きになるチャンスを失ってしまいます。

### 好き嫌いが多いと...



体に必要な栄養が  
摂取できなくなり、  
成長に影響する。

好む味ばかりでは、  
味覚が育たない。

食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになるまでには時間がかかることもありますが、少しずつその味に慣れるように温かく見守っていきましょう。

10歳頃までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になるともいわれています。子どもの頃に、いろいろな味を経験することが大切です。



### 給食の工夫

よく保護者の方々から「家では食べないんだけど、、、」なんて話を聞きますが、給食にはどんな工夫があるのでしょうか？

♥ 苦手な食べ物は小さめにカットし、初めは量を少なめに使う。

♥ 好きな料理に加えたり、好みの味付けにしたりする。

♥ 旬のおいしい食材を使って作る。

♥ クラスの仲間と楽しく食べる。



### 家庭で Let's チャレンジ!



好き嫌いを克服するために、できることからご家庭で取り組んでみませんか？

- ☆子どもと一緒に買い物に行ったり、料理を作ったりしましょう。
- ☆苦手なものは小さく切り、好きなものと一緒に出しましょう。
- ☆好き嫌いに限らずいろいろな食材を使いましょう。
- ☆うす味で食材の本来の味を感じる味付けにしましょう。
- ☆よく噛んで食べましょう。
- ☆みんなで楽しく食事をしましょう。





# 学校給食における食育の推進

教育長 中 勇二

皆様には、日頃より学校給食の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

令和6年は、新型コロナウイルス感染症の影響も収束し、これまでの日常生活を取り戻した一方で、気候変動や燃油価格の高騰に伴う食品価格の上昇が顕在化し、給食費を引き上げざるを得なくなるなど、本市の学校給食運営にも大きな影響を及ぼした一年でした。そのような中、給食関係者の皆様のご尽力により、子どもたちに安全で安心な学校給食を提供できたことに重ねて感謝申し上げます。

また、今年度も学校給食に関する作品を提出していただいたすべてのみなさんに心から感謝申し上げます。広報紙に掲載された代表作品を見てみると、子どもたちが学校給食を楽しみにしている様子や感謝の気持ちをもって食べている様子などがい知ることができ、とてもうれしく思っています。さて、今年度の広報紙は、「子どもたちの好き嫌い」をテーマに作成いたしました。児童生徒の中には、好き嫌いのある子どもたちも多いのではないのでしょうか。しかし、好き嫌いが多いと、栄養が偏ったり味覚が育たなかったりといった悪い影響が出ることも指摘されています。今回の広報紙一面で

は、少しでも苦手な食べ物が食べられるよう、学校給食において工夫していることや家庭での取組をご紹介します。学校からも、「食べたことのないものでも給食で食べてみるとよく食べるようになった」という声が聞かれます。

好き嫌いを克服するためには、何よりまず楽しく食事をすることが大切です。学校給食においては、コロナ禍では「黙食」が推奨されましたが、現在では子どもたちが会話を楽しみながら給食を食べることができるようになりました。一方で、一日3食として計算すると、年間の食数に対する給食の割合は、2割にもなりません。どうかご家庭におかれましても、子どもたちが楽しく食事をとることができるよう、それぞれ事情に応じてできることから取り組んでいただければ幸いです。

現在本市では、老朽化が進む学校給食施設を再編統合し、より衛生的で効率的な学校給食施設を整備するため、「(仮称)八代市新南部給食センター施設整備事業」を進めているところです。これからも次世代を担う子どもたちの生きる力を育み、子どもたちが心身ともに健康であることを願い、学校給食の充実、食育の推進に取り組んでまいりますので、一層のご支援、ご協力をいただきませうよう、よろしくお願い申し上げます。

## 子どもたちの作品集

### おいしいきゅう食

八代小学校二年 高植陽万莉

わたしには、にがてなきゅう食があります。だけど、きゅう食センターの人がいっしょうけんめい作ってくださったのだから、のこしません。そうしたら、にがてなものも少し食べられるようになりました。だっておいしいし、心をこめて作ってくれているからです。毎日作っていたのでありがとうございます。

わたしは、これからもたくさんきゅう食をたべて、りっぱなおとなになりたいです。そして、にがてなものも、たくさんたべられるようになりたいです。

きゅう食はいつもおいしい

元気のもと

金剛小学校弥次分校 一年 松村直樹



植柳幼稚園 5歳児 上東 ちひろ

# 給食

うやなぎの三年かめしんじ

### クイズ

バランスのよい食事をするための目安として、食材の頭文字を並べた言葉はどれでしょう？

- ①まごはかわいい ②まごはたのしい ③まごわやさしい



朝からたのしみに  
見てるこんだてひょう

東陽小学校 一年 奥村将磨



千丁幼稚園 5歳児 福本 春乃

ありがとう  
毎日がんばる

調理員さん

龍峯小学校 四年 堀 なな

### おいしい給食

昭和小学校 四年 島田 莉々

わたしは、ヨーグルトあえのフルーツや焼きプリンタルトなどのデザートがあまくて好きです。セタゼリーやばんかんゼリーなど、たくさん味があって楽しいです。

ハヤシライスやカレーなども、とてもあまくておいしいです。だから、わたしは、いつもこんだてが気になります。

給食は、えいようバランスもとってくれてすごいと思います。これからもおいしい給食をたくさん食べていきたいです。

### 給食を

作った人へ

「ありがとう」

八竜小学校 四年 笹田 仁愛



### 今日の給食

みんなの好物

わくわくわく

松高小学校 六年 杉山 麗



代陽幼稚園 5歳児 諫山 葉奏・渡邊 花・倉永 旭

### 泉第八小学校自慢の給食

泉第八小学校 六年 松本 麟

ぼくは、給食が大好きです。毎日、今日はどうのような献立かと楽しみに登校しています。ぼくが、給食を大好きな理由は二つあります。

一つ目は、泉八小ならではの給食を食べられることです。ほかの学校では、学校で給食が作られてるので、毎日、できたてほかほかの温かい給食が食べられます。また、むかごや、やまめなど泉八小がある樺木ならではの食材を使った給食を食べることもできます。泉八小ならではのおいしい給食を食べることができて、ぼくは幸せ者だと思います。

二つ目は、給食を作ってくださる先生もふくめた学校の全員で給食を食べることです。学校のみんなで食べる給食は、とてもおいしいです。また、給食を作ってくださる先生に直接、感謝の気持ちを伝えることができます。

このように、おいしい給食を食べられることが、ぼくの学校の自慢です。

高田小 六年 増田 咲羽  
**地産地消**

### クイズ 3

「栄養のバランスに気をつけて食べる」と考える八代の児童生徒は、どれくらいいるでしょうか？

- ①20% ②40% ③80%



感謝の気持ちでいただきます

鏡中学校二年 柴田一花

私は、職場体験で、鏡中学校給食室に行きました。まず、八時三十分から、朝のミーティング、下処理室での野菜の洗浄、シンクの洗浄をしました。十時からは、食器の準備、牛乳・パンの配缶、調理の補助をしました。十三時四十五分からは、ミーティング、ご飯釜の拭上、床の水引、配膳室掃除をしました。ミーティングでは、各クラスの残食の報告もあり、好き嫌いせず、残さずいただきたい気持ちを含めました。

また、全ての物が大きくて重いので、力が要りました。火を使うため、暑かったです。帽子やマスクの着用、手をたくさん洗って清潔に保つ等、衛生面も徹底しておられました。毎日の体調管理にも、大変気を配っておられることも知りました。

私は、給食の先生方に、いただく命に、家族に、感謝の気持ちでいただきます。



松高幼稚園



献立  
三中二年竹口莉子

生姜

東陽中  
小松  
莉愛

ぼくたちが  
いつもいただく  
命に感謝

第七中学校 一年 山田 翔琉



鏡小学校

完食

日奈久中 三年川上ひかる

地産地消

おいしくいただく

くまさんデー

泉中学校 三年 山村 亮太



坂本中学校

1. ホット ※大人になると味覚を感じるセンサーである味蕾(からい舌の表面にあるブツブツのこと)の数が1/3に減るため味覚が鈍くなる。  
 2. ◎ま豆 ◎ごま わ:わかめ や:野菜 さ:炭 し:しいたけ い:芋  
 3. ◎ ※令和5年度健康教育実態調査の結果です。