

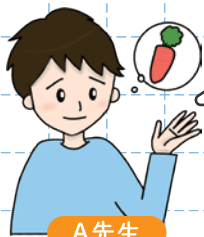
～先生が食べられないのも“教材”の1つです！～

これまで先生方から、「自分自身の好き嫌いが多い」「小食で給食の量が多く感じる」「健康を考えて食べる量を控えたい」「クラスの残飯を減らすために自分が頑張っている」など、自身の給食に関する悩みを相談されることがありました。「先生だからこそ、子どもたちのお手本になるようにしっかり食べなきゃ!」と考えることが多いようです。しかし、その考えは本当に正しいのでしょうか？

教材の1つにしてみよう！

先生自身に「苦手なものがある」「食べられない理由がある」などは、子どもたちにとって教材の1つであり、貴重な学びの機会です。「好き嫌いせずに食べることが正しい」という旧来的な考えではなく、「苦手なものがあるのは自然なこと」「自分の体と向き合いながら食を考えることが大切」など子どもの視野を広げるきっかけになります。

「食べられない+どう向き合っているか」を伝えてみよう！



A先生

自分がニンジンが苦手なことを子どもたちに伝えて、代わりにカボチャなどでも栄養素が取れることを教えています

苦手なものがあるのは自然なことで、他の食べ物で栄養を取れることを教える機会に！

“先生は脂っぽいものを食べると気持ち悪くなるからあまり食べないようにしてるけど、あまり気にしないでいいからね”と子どもたちにも伝えていきます

体質や体調によって食べられない場合があることを教える機会に！



B先生



C先生

最近太ってきちゃったので、みんなの前でごはんの量を減らしています。中学生の給食は僕には多すぎますからね…

必要なエネルギー量は年齢や活動レベルによって異なることを教える機会に！

※実際にあった先生の工夫を元に作成

そもそも食育とは「残さず食べることを」画一的に教えるものではありません。「個人の状況」や「感情」も含めて考慮する必要があるものです。食べられない先生は、無理に食べようとするのではなく「食べられないことにどう向き合っているか」を伝えることが大切です。

参考にした資料:『第4次食育推進基本計画』(厚生労働省)、『食に関する指導の手引-第二次改訂版-(平成31年3月)』(文部科学省)

詳しい解説記事はこちら！

