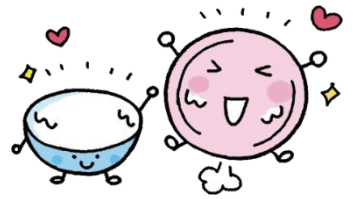


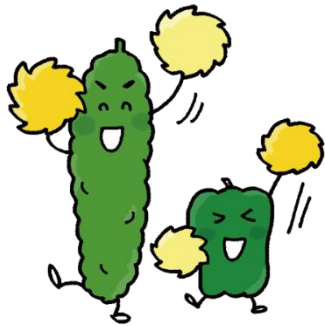


食育だより 5月

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さずに食べるようにしましょう。



ひとくち た 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



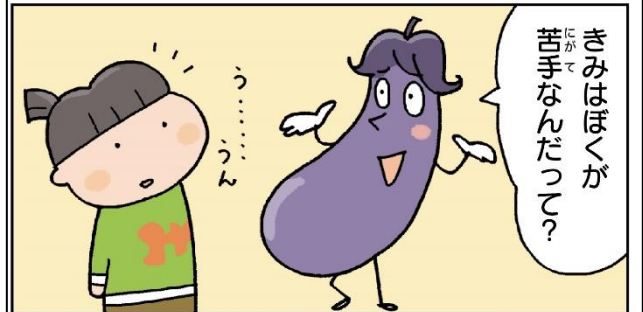
年齢が上がるにつれて食べられるようになる！



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。

これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましよう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。



5月の給食に使用される森町産の食材

- 米 ○たまご ○きゅうり ○じゃがいも ○アスパラガス

5月の給食に使用される森町近隣の町で作られた食材

- 長ねぎ ○はくさい ○かぶ ○もやし ○キャベツ ○だいこん

