



こんげつ 今月のテーマ…好き嫌いをなく食べよう



Main menu table with columns for days (曜日) and dates (日). Each cell contains a meal name, ingredients, and illustrations. Includes a '今月の予定' (Monthly Schedule) section and a '旬(しゅん)のおやさい' (Seasonal Vegetables) section.

す 好き 嫌いなく 食べよう！

みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか。私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。毎日元気に過ごすためにも好き嫌いせず、残さず食べるようにしましょう。給食では、栄養バランスの面だけでなく食経験を増やすためにもいろいろな食材をいろいろな料理に出しています。

す 好き 嫌い を 克服 するには？

① まずは一口食べてみよう

人は初めて見る食べ物を避けることがあります。食わず嫌いをせず、まずは一口食べてみましょう。



② みんなで一緒に食べよう

家族や友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことができます。



③ 自分で作ってみよう



自分で野菜を育てたり、料理を作ったりすると苦手なものでも食べられるようになります。

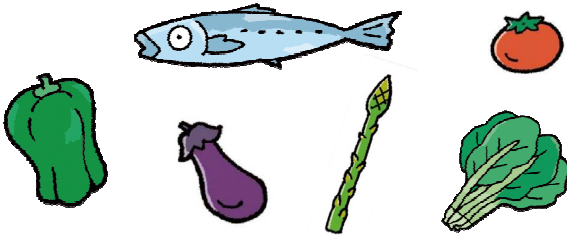
④ 調理法を工夫してみよう

苦手な食べ物でも切り方や味付け、調理法をかえると意外と食べられることもあります。



⑤ 旬のものを食べよう

旬の食材は、おいしいだけでなく栄養価も高くなっています。



⑥ お腹を空かせて食べよう

お腹が空いているときに食べると、なんでもおいしく感じます。苦手なものも、お腹が空いているときに食べるとおいしく感じるかもしれませんね。



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。