

がつき

2学期になりました！

好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



<1学期を振り返って・・・>

新しい学年がスタート。新しい教室、お友達にわくわく張り切りながら、給食も残さず食べている様子が見られました。でも実は、5月中旬くらいから少しずつ給食の残りが目立つようになりました。中には常に食缶を空にしてくれているクラスもありましたが・・・果たして全員が自分の分量をしっかりと食べられていたのかという疑問が残ります。「今日は3回もおかわりしたよ！」そう言ってくれる子がいるということは、それだけ減らしている子もいるのが実態です。実は暑い季節だということに、6月中旬頃からは、牛乳の残りも少し目立ちました。

クラスみんなで協力して給食を残さないようにすることは、とても大切なことですし、作り手としても大変嬉しいことです。子どもたち一人ひとりの食べ方が、そこに埋もれて見えてこないことも事実です。

「学校では食べてるから大丈夫」ではなく、「学校で食べたのなら、家でも食べよう」と、嫌いなものも常に食卓にあげることが大事です。ぜひ、ご家庭でもご協力をお願いします。

どうしてきれいなの？

原因を探ろう

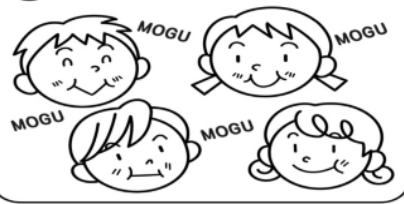
- 味がきれい
- においがきれい
- 食感がきれい
- 色がきれい
- いやな経験がある

味や食感などがきれいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きれいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみてください。

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



あせらない！でもあきらめずに続けることが、克服への第一歩です！