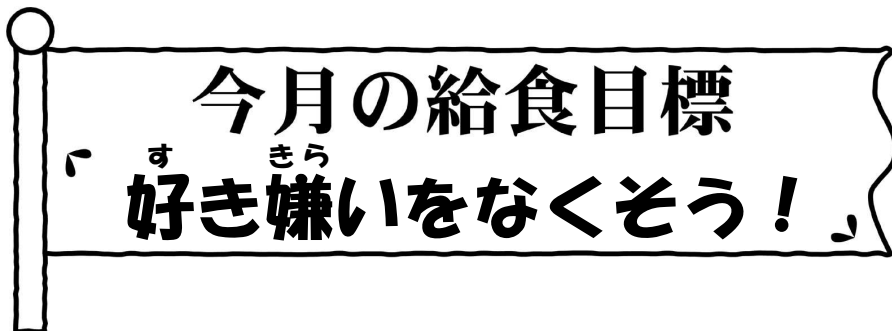


各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調の維持に努めましょう。

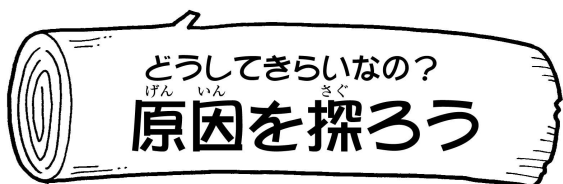







みなさんは、嫌いな食べ物がありますか？ 全くないという人もいますが、嫌いな食べ物があるという人の人が多いのではないのでしょうか。なるべく好き嫌いをしないで食べることはとても大切です。好き嫌いについて考えてみましょう。

## どうして好き嫌いをしない方がいいの??

私たちの身体は、食べたもので作られています。食べ物は、それぞれにいろいろな栄養が入っています。嫌いだからといって残したり、好きだからといって同じ物ばかり食べていると、栄養が偏ってしまい、体調が悪くなったり、勉強に集中出来なかったりする原因になることがあります。

## 食わずぎらいをしていませんか？

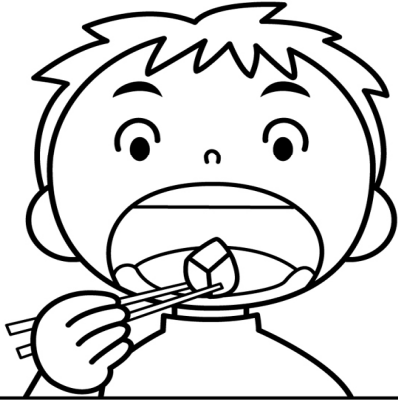


-  味がきらい
-  においがきらい
-  食感がきらい
-  色がきらい
-  いやな経験がある

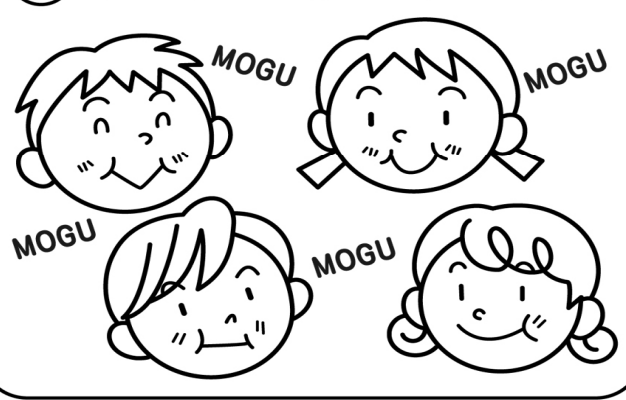
嫌いな食べ物の原因は、味やにおい、食感や色がきらいだったり、前にその食べ物を食べて嫌な経験をしたりしたことなどが挙げられます。味の感じ方などは成長することでどんどんかわります。前に食べて苦手だった物も、今食べるとおいしいと感じることがあるかもしれません。また、初めて食べ物は、味や食感が分からないので、食べる時にドキドキするかもしれませんが、「食べてみようかな」という前向きな気持ちをもってチャレンジしてみましょう！嫌いな食べ物も一口ずつ、一種類ずつ克服できるといいですね。

# 好ききらいを克服する4つのポイント

① <sup>ひとくち た</sup> まずは一口食べてみよう



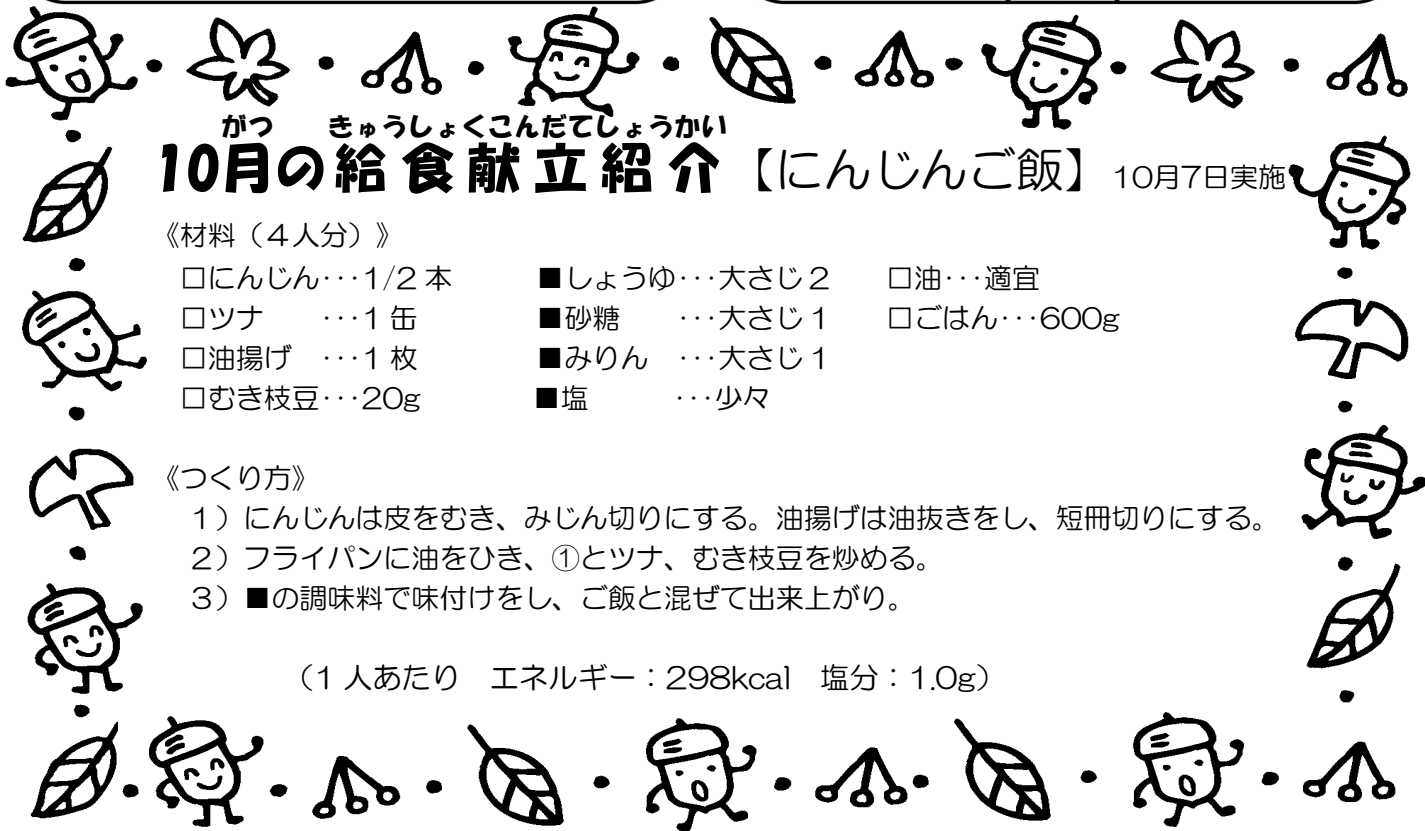
② <sup>いっしょ た</sup> みんなで一緒に食べよう



③ <sup>なか た</sup> お腹をすかせてから食べよう



④ <sup>しゅん た</sup>旬のものを食べよう



がつ きゅうしよくこんだてしょうかい  
**10月の給食献立紹介【にんじんご飯】** 10月7日実施

《材料（4人分）》

- |            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| □にんじん…1/2本 | ■しょうゆ…大さじ2  | □油…適宜     |
| □ツナ ……1缶   | ■砂糖 ……大さじ1  | □ごはん…600g |
| □油揚げ ……1枚  | ■みりん ……大さじ1 |           |
| □むき枝豆…20g  | ■塩 ……少々     |           |

《作り方》

- 1) にんじんは皮をむき、みじん切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- 2) フライパンに油をひき、①とツナ、むき枝豆を炒める。
- 3) ■の調味料で味付けをし、ご飯と混ぜて出来上がり。

(1人あたり エネルギー：298kcal 塩分：1.0g)

【参考文献】

- ・小川万紀子監修(2006)「たよりになるね！食育ブック3子どもが身につけたい食育編」少年写真新聞社
- ・石井のぞみ他監修(2014)「食育・健康・安全 おたより文例&イラスト集」チャイルド本社
- ・川田夏子編集(2014)「3・4・5歳児の保育おたよりイラスト決定版」学研教育出版