

# 給食だより 11月号

朝晩が冷え込むようになり、風邪が流行る季節となりました。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、睡眠を十分にとり、抵抗力を付けましょう。

特に大切なのは朝ごはんです。学校での活動のエネルギーとなりますので、しっかり食べて登校しましょう。



## 子どものすききらいと向き合う中で・・・

飽食の時代と言われた時もありましたが、気候変動や災害など、近年の農業・漁業を取り巻く環境はとてつもなく変化し、いつでも安く手に入る時代ではなくなってきていると感じています。

当たり前のように食べ物があるわけではなく、目の前にある食べ物を大事に感謝して食べられるようになってほしいと思っています。

のこさずたべよう!



## 好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。

苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

### 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友達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につながります。

### 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体験し、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を引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理を試してみましょう。どこが苦手なのかを考え、それを解消するように切り方や味付けを変えてみるのもよいでしょう。