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。

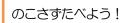
特に大切なのは朝ごはんです。学校での活動のエネルギーとなりますので、しっかり食べて登校しましょう。



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 巻く環境はとても変化し、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

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へられるようになってほしいと思っています。





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。

好きなところは?

「おいしそう」を引き出す

これ、 だいすき!







おいしいね~!

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



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。



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。