

長雨の合間にのぞく晴れ間が一段と心地よく感じられる頃となりました。10月は色々な旬の食材が食卓にのぼる時期です。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきたいですね。

食べもののすききらい



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合はちがいます。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

「一口だけでも食べてみよう」

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものをくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



「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。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べもののへの不安が減り、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。



意識していますか？食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

❗ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



10月の給食目標は「好き嫌いをしないで食べよう」です。

- ◇ 苦手なものでも一口は食べてみましょう。
- ◇ 赤・黄・緑のグループの食品をバランスよく食べましょう。

