

食育だより



NO.2

令和6年 10月

高見小学校

栄養士 岡田奈津樹

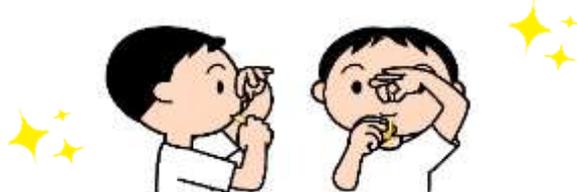
にがて た もの 苦手な食べ物はみんなある！



みなさん食事を好き嫌いせず食べられていますか？？

給食の中でも苦手な食材が入っていることがありますね！そんな時皆さんはどうしていますか？
給食時間に工夫して食べている人を見つけました。その方法を紹介します！！

鼻をつまんで食べてみよう！



だんだん手をはなしてみて！

ごはん混ぜて食べてみよう！



チャレンジしてるとかっこいい！！！！

せいちょう たす
成長を助ける



からだ ちょうし ととの
体の調子が整う

健康な体をつくるためにはバランスの良い食事が必要です！

皆さんの身体は、いつも食べている食材で体は作られています。

嫌いなものをさけて食べているとその栄養素は体に入ってきません。すると風邪をひきやすくなったり、体がだるくなったり、調子が悪くなったりしてしまいます。

だれでも苦手な食べ物がありますが、それをその食事に関わってくださった方への感謝の気持ちで思いを持ちながら食べられるとかっこいいですね！

まずはチャレンジしてみましょう！！！！

おうちの方へ

お子さまが苦手な食べ物を食べられるように声をかけてあげてください。
食べられたり、チャレンジできたらしっかりほめてあげてください！