

給食だより



H27.10 水俣市学校給食センター

好き嫌いなく食べよう！

あなたは、好き嫌いせずに食事していますか？

いろいろな食べ物を食べることは、栄養をとるために大切です。また、いろいろな食べ物の味や食感などを体験することは、味覚の発達にもつながります。嫌いな食べ物も少しずつ食べるようにしましょう。

食べ物のはたらき

赤の食べ物

体（血・肉・骨）をつくる

肉・魚・卵・大豆・
牛乳・海藻など



黄色の食べ物

エネルギーになる

ごはん・パン・めん・いも・
さとう・油など



緑の食べ物

体の調子を整える

野菜・きのこ・果物など



どうしてきらいなの？

原因を探ろう



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

味や食感などが嫌いな場合は、経験を積んだり、大人になったりすると食べられるようになることもあります。また、調理の方法を変えるなどの対処法もあります。嫌な体験があっても、嫌いになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物に変わる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

好き嫌いすると…



骨が弱くなる



フラフラする



病気になる



おなかの調子が悪くなる