

給食だより



H27.10 水俣市学校給食センター

好ききらいなく食べよう！

あなたは、好ききら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。きれ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

からだ（血・肉・ほね）をつくる

肉・魚・たまご・大豆・

牛にゅう・海そうなど



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・あぶらなど



緑の食べ物

からだの調子をととのえる

やさい・きのこ・くだものなど



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

味や食感などがきらいな場合は、経験を積んだり、おとな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、料理の方法を変えるなどの方法もあります。いやなことがあって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、あきらめずに取り組んでみましょう。

好ききらいすると...



骨が弱くなる



フラフラする



びょうきになる



おなかの調子が悪くなる