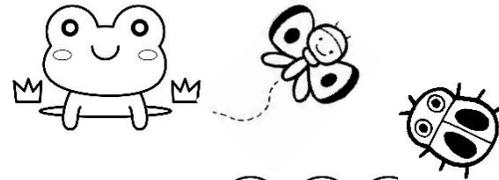


3月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成 30 年 3 月

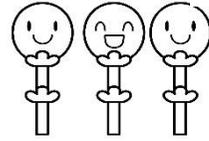


ご卒業おめでとうございます。

3月に入り桃の花も色づき、日ごとに春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残りわずかとなりましたが、この一年充実した毎日をご過ごすことができましたか。体調管理を十分に、元気に新年度を迎えたいですね。

好ききらいしないで 何でも食べてみよう！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べられる努力をしてみましょう。



どうしてきらいなのか 原因を探ってみよう！

-  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無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、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、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

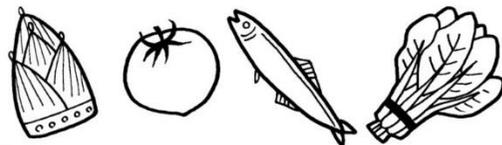
皆さんはどんな食生活を送っていますか？「にがてだな…」と思う食品がある人は、どうしてなのか考えてみましょう！

魚や野菜には、
[旬]といって一番おいしく食べられる時期があるよ！



新鮮な旬のものを食べよう

トマトがきらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。

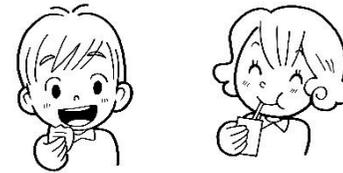


食わずきらいをしていませんか？

「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり悪い印象があったりして、食わずきらいになっていませんか？違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。



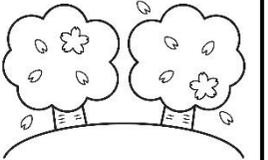
きれいなものを好きになる方法



- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理してみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

春休み中の食生活について確認してみましょう。

- 早起き・早寝・朝ごはんを実践した
- 1日3食をほぼ決まった時間に食べた
- 間食を食べすぎなかった
- 食事の前にはきちんと石けんで手洗いをした
- 食事中はスマートフォンなどを使用しなかった
- 昼食などを買う時には、成分表示を確認したり、栄養のバランスを考えたりした
- 食事の買い物や、料理の手伝い、片付けなどができた



コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろるようにしよう

選ぶ時のポイント

今年度の給食も3月15日(木)で終了となりました。1年間ご協力ありがとうございました。

来年度の給食は、4月9日(月)、1年生は、4月18日(水)より開始します。

楽しみにしててくださいね。

