



こんだてメモ

しょうがくせいよう
【小学生用】

へいせい ねん が
平成29年9月

ふっさしがっこうきゅうしょ
福生市学校給食センター



野菜と仲よくなるろう。

野菜ぎらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか？

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

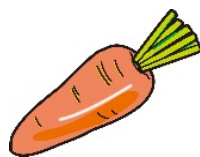


色がきらい



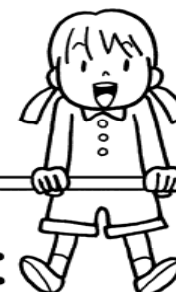
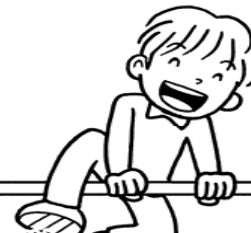
いやな経験がある

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。いやな体験があつて、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



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。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



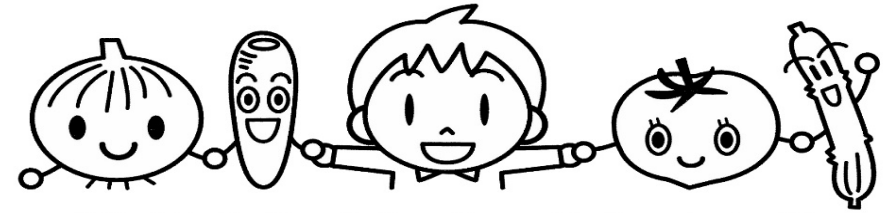
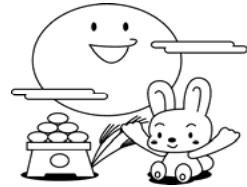
腹ぺこになると 何でもおいしく食べられるよ！

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きらいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。



こんだてメモ 【中学生用】

平成29年9月
福生市学校給食センター



野菜と仲よくなるろう。

野菜ぎらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか？

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



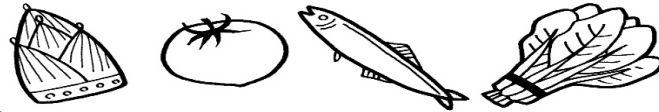
いやな経験がある

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。

春 夏 秋 冬

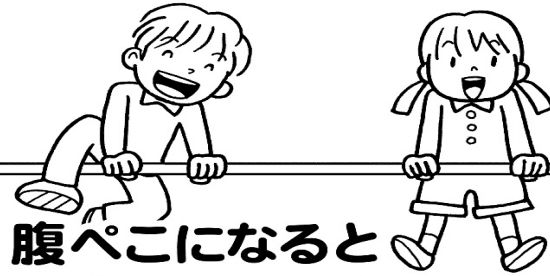
新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎ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。



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。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



腹ぺこになると何でもおいしく食べられるよ!

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きらいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。

適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。