



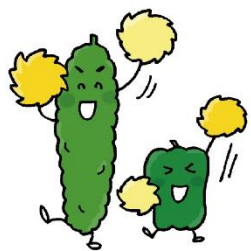
# 食育だより



今月の給食目標は「好き嫌いをしないで何でも食べよう。」です。みなさんの体は食べ物でできています。苦手な食べ物も体の成長には必要なので苦手な食べ物でもがんばって一口はチャレンジしてみましょう。

6/16～6/20は上戸祭小学校地産地消推進週間でした。この期間だけでなく、地産地消について地球人の一人として出来ることから始めていきましょう。

## 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



## 年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



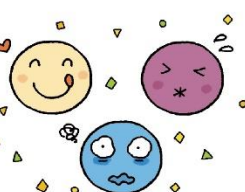
## 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

## 生まれながらの好き嫌いってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



好き嫌いをしないで

# 残さず 食べよう



## Q. 栄養のバランスがとれていれば好き嫌いがあってもよいのでは？

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



## 「食べられない」 こともある



好き嫌い「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好き嫌いとは違うので、覚えておいてください。

