

給食の時間に、食べ物の3つの働き^{はたら}について話をしました。

給食では、いつも必ず3つの栄養^{えいよう}がそろっています。好き嫌い^{きら}をして、残してしま^{えいよう}うと栄養のバランスが悪くなります。家でも3つの栄養^{えいよう}がそろっているか、意識^{いしき}して食べるようにしましょう。

3色栄養列車



いろいろな食^{しょくざい}材^{あじ}や味^{たいけん}を体験^{えいよう}することは、栄養がしっ

かり取れるだけでなく、味覚^{みかく}の発達^{はったつ}につながります。

嫌い^{きら}なものも大人になるにつれて、食べられるようになることもあります。少しずつでもいいので、がんばって食べてみてください。



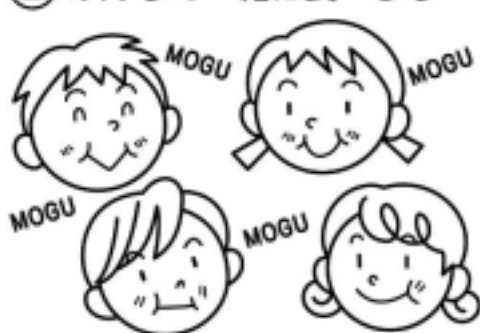
好ききらいしないで 何でも食べよう!

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう

