

# 食育&給食だより

うち いっしょ よ  
(お家の人と一緒に読んでね)

2月

## 「すききらい」しないで食べよう！！



皆さんは、食べ物の好き嫌いがありますか？私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり成長したり、しています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。



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ことがよく見られます。

これは日常的に味や匂いなどを経験し、

繰り返し食べることで食べ慣れて

いくためと考えられます。



一流のスポーツ選手でも偏食の人はいるのでしょうか？

有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり、野菜を食べなかつたりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を付けています。偏食で有名な選手も指導で改善した人はいます。皆さんも強い体を作るために、バランスよく食べましょう。



### 「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る物を避けることがあります。家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る物への不安が減り、「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。



### いろいろな物が食べられると世界が広がるよ！



## ♡ 給食感謝の会がありました ♡

全国学校給食週間（1月23日～27日）中の1月25日（水）に、給食感謝の会がありました。高等部の給食委員会が中心となり、調理員さんへ感謝の言葉や各学部からすてきなプレゼントをいただきました。



これからもおいしい給食作り頑張ります。皆さんも、風邪を引かないように、しっかり給食を食べてね！



すてきなプレゼントありがとうございました。調理員さんたちもとてもうれしかったです。