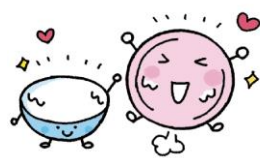




きゅうしょくにゅーす



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、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、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

好きなのところは？



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。



「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。

「食べられない」こともある



好ききらいで「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。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



子どもが食べてみようと思うような声掛けをしてみよう！

「おいしいね♪」←楽しい雰囲気づくり

「このトマト、となりのおばあちゃんが作ったんだよ」←食べ物を身近に感じる

「ピーマンはビタミンCたっぷり、お肌つるつるになるよ」←栄養の知識を与える

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。

みんなで
楽しく食べよう



◀7月の献立について▶

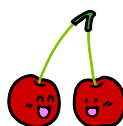
給食の時間に配布しているクリーンウェットの成分である塩化ベンザルコニウムが、新型コロナウイルスの消毒に有効だということがわかりました。

丁寧な手洗いと、クリーンウェットを使うことで、7月からはパンも提供することにしました。

おうちでも、食事をするときは衛生を意識してできるといいですね。おやつを食べる前の手洗いも忘れずに！！



無償提供していただきました！



新型コロナウイルスの影響により、旅行する人が少なくなったり、輸出が滞ったりして、全国の飲食店、旅館、農家の方などが困っている状況です。もちろん、山形県もそうです。

そこで、国と山形県でお金を出し合い、牛肉や、果物、水産物などを給食に無償提供していただくことになりました。

今月は、1日の県産さくらんぼ（品種：佐藤錦）です。「食べること」は、その食べ物を作ってくれた農家のかたを「応援すること」にもつながります。一生懸命働いている農家の方に感謝しながら、おいしい山形を味わっていただきましょう。