

しょくいく 食育だより

5月号

うちひと お家の人といっしょに読みましょう。

たかまつしりつちゅうおうしょうがっこう
高松市立中央小学校



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、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、好ききらいなく食べられるといいですね。

ひとくち た 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものをさけることがあります。しかし、食後に安全だとわかれば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



初めて見る食べ物も、家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、不安が減り、「おいしそう」という気持ちにつながります。みんなで楽しく食べられるといいですね。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



野菜は、弱火でじっくりと加熱すると甘みがひきだされます。給食では、煮物やスープの野菜もじっくり炒めてから炊くようにしています。おうちでも、どこが苦手なのかを見つけ、味つけや調理方法を変えてみるのもいいですね。



じっくり炒めて野菜の甘みをひきだしています♪

野菜のうまみたっぷり！



給食では、旬の食べ物を中心に、いろいろな食材を取り入れるようにしています。5月は、お茶やそら豆、えんどう豆、スナップえんどう、新玉ねぎ、春キャベツ、あじなど、旬の食べ物がたくさん登場します。季節を感じながらいろいろな食材を味わってみましょう。

