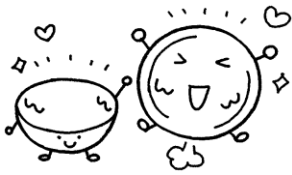


給食だより 5月

輪島小学校調理場



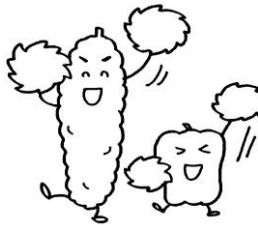
みなさんは、食べ物た もの すの好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることたで命いのち たもを保ったり、活動かつどうしたり、成長せいちょうしたりしています。毎日まいにちを元気にげんき過ごすためにも、好ききらいをしないで残のこさず食べるようにしましょう。

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避けることひと はじ たがあります。しかし食後しょくごに体調不良たいちようふりようにならなければ、安全あんぜんだとわかり、食べら

れるようになることもあります。苦手にがてなものもくりかえし食べると、将来しょうらい食べられるようになるかもしれません。



た 「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、人によつては「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などによります。これは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



す 好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

えいよう Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよい？

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けば問題ありません。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。

