



食育だより2月号



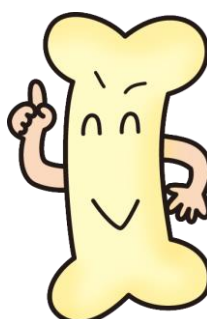
令和7年2月 白山市立蕪城小学校

今年の冬はいろいろな感染症が流行しています。そんな時こそ、朝ごはんのパワーが必要です。ごはんやパンでエネルギーを蓄えて、みそ汁やスープでポカポカに温まるといいですよ。早ね・早おき・朝ごはんを守り、冬の野菜をたっぷり食べて牛乳を飲んで、感染症に負けない抵抗力をつけて、冬を元気に乗り切りましょう。



火も水も包丁も使わないクッキング

きんこつ
筋骨おやつ



♡ざいりょう 20個分

- ・きなこ 50g ・黒ゴマ 20g
- ・ハチミツ 60g ・まぶすきなこ 10g

♡つくりかた

- ① ボールにきな粉と黒ゴマを入れて混ぜる。
- ② 真ん中に穴をあけて、ハチミツを入れてゴムベラでよく混ぜる。
- ③ 1つのかたまりにしてから、少しずつ手でちぎってサクランボの大きさに丸める。
- ④ きな粉をまぶしてできあがり！



きなこはたんぱく質

黒ゴマはカルシウム

ハチミツはエネルギー源



すききらいをなくそう

すききらいをすると、
病気にかかりやすくな
たり、成長が遅くなつ
たりすることがあります。



きらいなものでも、
ひと口だけ食べてみま
しょう。おいしいと感じ
ることもあります。

きれいな食べ物が すきになる☆魔法☆

もしも、きれいな食べ物に出会ってしまったら……

- ① まず、目で見てあいさつをする「こんにちは」
- ② 次に、においをかいでみる「クンクン」
- ③ 次に、なめてみる「ペロペロ」
- ④ ちょっとだけ、かじってみる「ガリッ」
- ⑤ ひとくちだけ、食べてみる「ガブリ」

大丈夫！そのあと100回食べれば、
すききらいがなおります！



きれいな食べ物でも、50回かめば
だんだん好きな味に変化していきます。
不思議ですね！

