



食育だより2月号

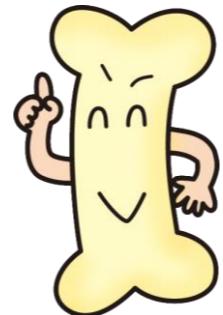


令和7年2月 白山市立蕪城小学校

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・早起き・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
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

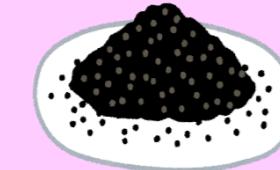
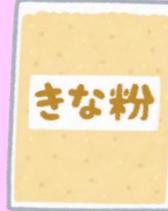
- ①ボールにきな粉と黒ゴマを入れて混ぜる。
- ②真ん中に穴をあけて、ハチミツを入れてゴムべらでよく混ぜる。
- ③1つのたまりにしてから、少しずつ手でちぎってサクランボの大さじに丸める。
- ④きな粉をまぶしてできあがり！



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ったり、成長が遅くなっ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。

きらいな食べ物が すきになる☆魔法☆

もしも、きら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！



きらいな食べ物でも、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！

