



みなさんは好き嫌いがありますか？特に野菜やきのこが嫌いな人はたくさんいると思います。でも、野菜には、たくさんの種類、いろいろな味やにおい、形や色があるように、栄養も様々あります。できるだけ好き嫌いをなくして、いろいろな野菜から栄養をとるようにしましょう。

野菜と仲良くなろう！

いろいろな食材の味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は嫌いでも、何年後かには食べられるようになることがあるので、食わず嫌いにならずに、少しずつでも食べる努力をしましょう。



食べ物の命をもらっていますよ。
簡単にすてません！



一口パクリ！
意外とおいしですよ！

<おなか★おそうじ隊！レンジャー7！>

ぼくたちはみんなのおなかの中を
きれいにするおなか★おそうじ隊だよ！
ぼくたちを食べておなかを元気にして
ね！そうしたら、勉強や運動にも
力が入るよ♪

ぼくたちおなか★おそうじ隊を
毎日活躍させてね！！



✿苦手なものを好きになる方法！✿

• 本当においしい旬の時期に食べる

旬の時期は、栄養もたっぷりで、おいしさもバツグンです！

• 野菜などを育ててみる

自分で育てた野菜は、とてもおいしく感じます♪

• 自分で料理してみる

自分で料理したものは、とてもおいしく感じます♪

• みんなと一緒に大勢で食べる

大勢で食べるととてもおいしく感じますね♪

• 食事の前に運動をしてお腹をすかせて食べる

お腹がすいていると、なんでもおいしく食べられます！

