



食育だより2月号



令和3年2月 白山市立広陽小学校

雪の朝は寒いですね。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、風邪やウイルスに負けない抵抗力をつけて、コロナ禍の冬を乗り切りましょう。

SDGsを意識した給食の目標は、**残食ゼロで食品ロス削減**と白山市の食の恵みをいただく**地産地消**の2つです。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、すききらいせず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。※SDGs:持続可能な開発目標



ウイルスに負けない 免疫力を高める!!
ビタミンたっぷり 冬やさしいのポトフ



すききらいをなくそう

すききらいすると、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。



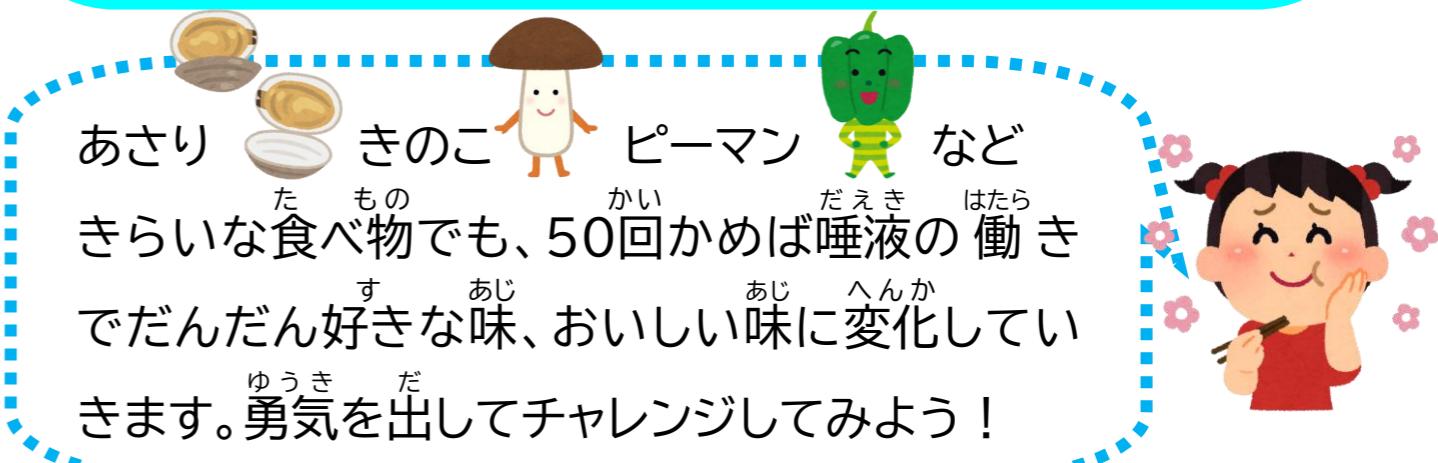
きらいな食べ物が すきになる☆魔法☆

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!



あさり きのこ ピーマン など
きらいな食べ物でも、50回かめば唾液の働き
でだんだん好きな味、おいしい味に変化してい
きます。勇気を出してチャレンジしてみよう!