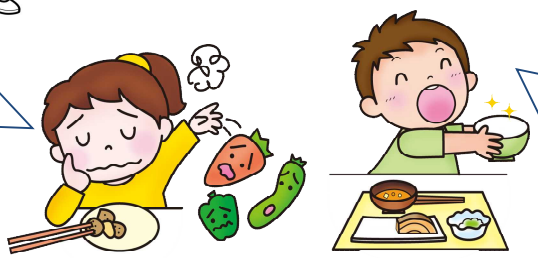
食育だより2月号

令和２年２月　白山市立広陽小学校

雪が降らなくても冬の朝は寒いですね。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、風邪に負けない抵抗力をつけてこの冬を乗り切りましょう。

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、成長がおそ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・・・・・

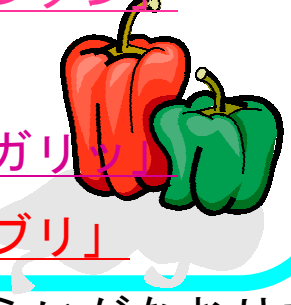
① まず、目で見てあいさつをする。「こんにちは」

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！

私たちが食べている給食の中には、毎日、地域で作られた旬の野菜が使われています。お米はもちろんのこと、２月は、大根、人参、ねぎ、キャベツ、小松菜などの冬野菜のおかげで、給食がさらにおいしくなります。

「**四里四方に病なし**」と言うことわざがありますが、これは、自分が暮らしている地域（約１６ｋｍ以内）の作物を食べていれば病気にならないという意味です。昔の人は、科学的なデータはなくても、地産地消の良さを体で感じていたのですね。