

いただきます!



食育だより2月号

平成31年2月 白山市立広陽小学校

ごちそうさま!



雪が降ると朝登校するだけでも疲れますね。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ね。早ね・早おき・朝ごはんを守り、冬の野菜をたっぷり食べ、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。



きれいなものでも、
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!



わたし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、人参、白菜、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るという意味です。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。