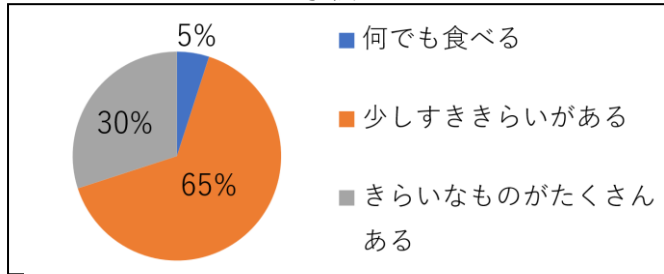


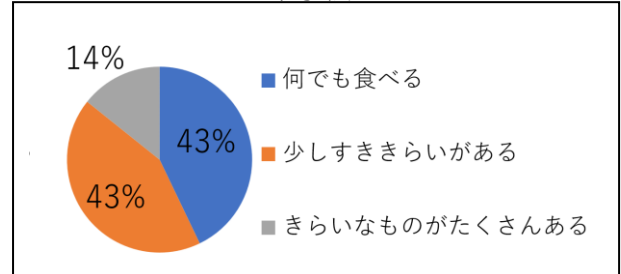
好き嫌いせず、バランス良く食べよう

◆神流町の子どもたちの好き嫌いの状況◆

小学校



中学校



小学生の方が好き嫌いのある人が多く、中学校になると何でも食べることができる人が増えています。苦手な食べものは、野菜、きのこ、豆、魚が多い傾向です。

◇好き嫌いはなぜよくないの？◇

1 栄養のバランスがかたよる

好き嫌いがよくない一番の原因は、栄養のバランスがかたよるからです。かたよった食事を続けていると、体がきちんと成長しなかったり、太りすぎたりすることもあります。健康な体を作るために、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。



2 食べものの消化が悪くなる

嫌いな食べものがあると、楽しいはずの食卓がいやになってしまうことがあります。また、楽しく食事をすることは、食べものの消化とも関係しています。いやな気持ちで食事をするとう消化が悪く、楽しく和やかな状態で食事をすれば消化も良いです。



◇好き嫌いをなくす工夫◇

①細かくきざんで、好きな料理に混ぜる。好きな味つけにする。

苦手な食べものをみじん切りなどにして、カレーやチャーハンに入れる。または、カレー粉やマヨネーズなど自分の好きな味つけをしてみましょう。



②少しずつ食べる。

まず最初はひとくち、少量ずつから食べ始めましょう。それができたら、だんだんと量を増やします。これを繰り返すうちに、おいしく食べられるようになるはずですよ。

③自分で苦手な野菜などを育てる。自分で調理する。

自分で育てた野菜や自分で調理すると、おいしく食べられることがあります。



④みんなで楽しく食べる。

楽しい雰囲気の中で食事をすることで、自然と食べられるようになることがよくあります。

好き嫌いをなくすには、「無理せず、少しずつ」がポイント、楽しく食べることも重要です！