



# 給食だより

川本南小学校  
H25年9月

## 好ききらいのおはなし

### なぜ好ききらいをしてはいけないの??

わたしたちの体は栄養そから作られていて、つねに作りかえられています。  
 新しいさいぼうを作るためには、必要な栄養そをほきゅうしなければなりません。  
 きらいだからといって食べものをのこしたり、好きなものだけをたくさん食べたりして  
 するとバランスのわるい食生活になり、結果として栄養その過不足をまねいてしまいます。  
 そうすると、さまざまな健康ひがい(疲れやすい・便秘・肌荒れ・貧血・肥満・やせなど)を  
 引きおこす原因となってしまいます。



**好ききらいをこくふくして、いろいろな食べものにチャレンジ!**



### 食わずきらいをしていませんか?!

「〇〇がきらい!」という人、本当にきらいですか?初めてその食品を食べた時に、  
 たまたまおいしくなかったり、悪いいんしょうがあったりして、食わずきらいになっていま  
 せんか?ちがう料理でたべてみるなど、ちょうせんしてみましょう!

きらいなものを  
好きになる方法

- ★本当においしい旬のじきに食べる
- ★自分で料理してみる
- ★食事の前に運動をしておなかをすかせる
- ★もり付けを工夫して楽しい食事にする
- ★やさいなどを育ててみる
- ★こうらくなどで大ぜいで一緒に食べる
- ★自分の好きな味に変えてみる



### 栄養は毎日のつまかさねです!!

食事をして体の中に栄養をとりこむことは、日々休みなくつづいています。  
 毎日どのような食生活を送りつづけるかで、将来みなさんの健康は大きくちがって  
 くるといってもいいでしょう。  
 ですから成長期の今こそ、栄養バランスのよい食生活を考えて実行する食しゅうかん  
 をつけることはとても大切なのです。



### きれいなものをたべなくても、サプリメントで栄養はとれる?!



今、いろいろなサプリメントや栄養ほじょ食品があります。  
 「きれいなものをむりしてたべなくても、必要な栄養がとれるからいいや。」と思っ  
 ている人はいませんか?本当に必要な栄養がとれるのでしょうか?  
 じつは、食品のもつ成分には、まだまだ私たちの体とのかかわりが解明されていないもの  
 がたくさんあります。わたしたちは、カロリーやたんぱく質、ビタミンなどのすうじだけでは  
 はかれないものを食べものから取り入れているのです。  
 だからサプリメントは食べ物のかわりにはなりません。また、逆につうじょうの食品を食べ  
 ているときはとうていとることのない量の栄養そを気づかずにとり過ぎてしまう危険もあ  
 ります。サプリメントなどの利用は、あくまでもとくべつな場合のほじょと考えましょう。  
 食事がいちばんです!



### 朝ごはん しっかり食べてますか?



車にとってのガソリンのように、私たちは食べものからエネルギーをほきゅうすることで  
 勉強したり体をうごかすことができます。  
 朝起きた時は、エネルギーが不足しているじょうたいです。  
 朝食ぬきで学校へ行くとすると、「だるい」「授業中に集中できない」ということになります。



1日のスタートから、  
元気がかつどうするために  
しっかり朝ごはんを食べましょう!

- ① 脳のはたらきをよくする
- ② 体がかつどうしやすくする
- ③ 体温を上昇させる
- ④ 血の流れをよくする
- ⑤ 排便しやすくする



### 朝ごはんの大切なやくわり!

