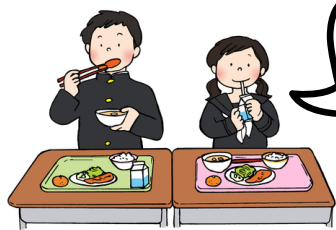


今年度も折り返しの時期になりました。来年度の学年を見据え、現在の食生活を振り返り、より良い食生活ができるように取り組んでいきましょう。

好き嫌いせずに食べよう！

～好き嫌いってどうしていけないんだろう？～



私たちの体は、私たちの食べたもので作られています。

嫌いだからといって残したり、好きなものばかり食べていたら...



体調不良や、今後の人生に影響を与える病気になってしまう。



体には**様々な栄養**が必要不可欠！



健康な体を作るために
栄養バランスを考えて
いろいろな食品を
摂ろう！

炭水化物

ミネラル

たんぱく質

ビタミン

脂質

栄養職員が
毎日給食時間を見ていて
考えること

給食では こんな料理が残っています！

残っている原因

- 好き嫌い・濃い味付けでないと食べられない
- 食べたことがないもの＝食べられないという認識

ぜひ、ご家庭でも、適塩を心がけ、「様々な食品を食べてみる」ことや、「家庭菜園や農業体験をしてみる」、「料理と一緒に作ってみる」など食品に触れる経験をしてみてください。

即席漬け

茎わかめのサラダ

カリカリ大豆サラダ



7月残食率の高かった
料理ランキング

