

10月 納食だより

南相馬市立小高小学校
令和7年10月3日

秋もたけなわです。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

いろいろなものを食べて味覚体験を広げよう

苦手な食材があっても、極端な偏食以外は心配しなくても何年後かに食べられるようになるかもしれませんし、苦手な食材の代わりに同じような栄養成分を含む食材を食べることで、栄養面の問題は解決できます。ただ、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変化するので、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。「苦手なものは食卓に出さない」のではなく、常に工夫して、食べるきっかけをつくることが大切です。



苦手な食材を食べやすくする工夫



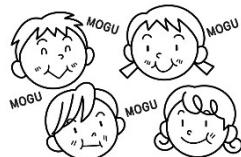
◆本当においしい旬の時期に食べる



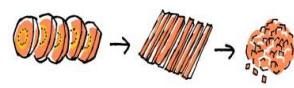
◆自分で料理をしてみる



◆みんなと一緒に食べる



◆切り方や調理法を工夫する



◆野菜などを育ててみる



◆食事の前に運動をしておなかをすかせる



◆好きな味付けにしてみる



好き嫌いをしないで食べよう

けんこうな体づくりには、好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

3つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

給食は3つのたらきをもつ食べ物を上手に組み合わせてメニューを作っています。



おしらせ○ 10月の給食がない日

8日（水）市内音楽祭のため 弁当
22日（水）就学時健康診断のため 弁当
24日（木）遠足のため 弁当

