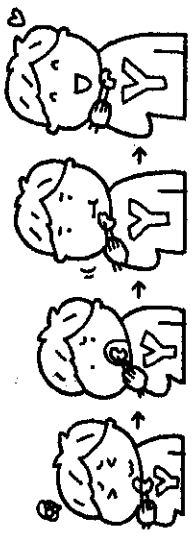


みなさんは、食べ物の好き好きがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保つたり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き好きをしないで残さず食べるようにしましょう。

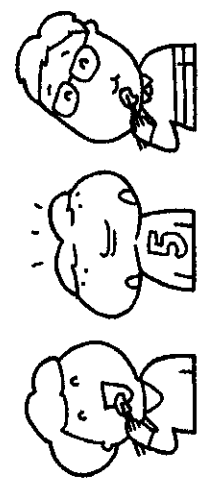
一口だけでも

食べよう！

最初は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、野菜食べられるようになるかもしれません。



「おいしそう」を引き出す



家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物の不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

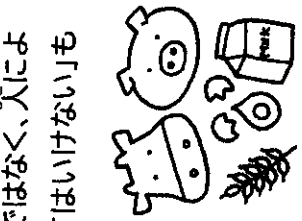
好きなのところは？



「食べられない」

こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、元によつては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違っているので、覚えておいてください。



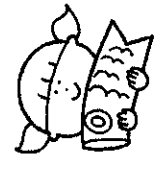
5月30日は



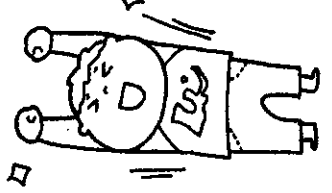
ごみ処理には、たくさんエネルギーが必要なんです。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

5月5日

こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。



成長期に大切なカルシウム！

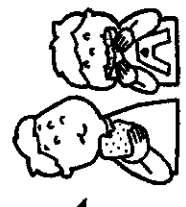
カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、野菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

スマホの ながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使っていると会話がなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

みんなで 楽しく食べよう



たんご 端午の節句



端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわのしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が芽つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。

