

## すききらいについて

### なぜすききらいをしてはいけないの？

わたしたちの体は栄養素からつくられていて、常につくりかえられています。新しい細胞をつくるためには、必要な栄養素を補給しなければなりません。

きらいだからといって食べ物を残したり、すきなものだけをたくさん食べたりしていると、バランスの悪い食生活になり、結果として栄養素の過不足をまねいてしまいます。そうすると、さまざまな健康被害（疲れやすい・便秘・肌荒れ・貧血・肥満・やせなど）をひき起こす原因となってしまいます。

### すききらいを克服して、いろいろな食べ物にチャレンジ！



### 食わずきらいをいませんか？



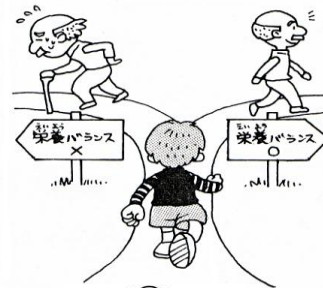
「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいですか？はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずきらいになっていませんか？違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

- きらいなものを好きになる方法
- ◆本当においしい旬の時期に食べる。
  - ◆野菜などを育ててみる。
  - ◆自分で料理をしてみる。
  - ◆行楽などで大勢で一緒に食べる。
  - ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる。
  - ◆自分の好きな味にかえてみる。
  - ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする。

### 栄養は毎日の積みかさねです！！

食事をして体の中に栄養をとりこむことは、日々休みなく続いています。毎日どのような食生活を送り続けるかで、将来みなさんの健康は大きく違ってくるといってもよいでしょう。

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習慣をつけることはとても大切なのです。



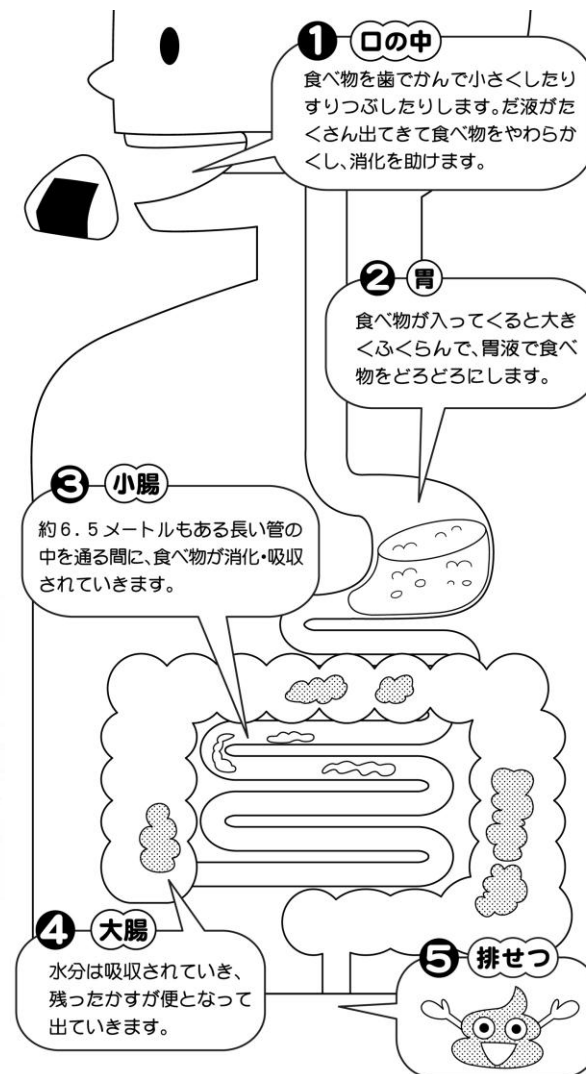
### きらいなものを食べなくても、サプリメントで栄養はとれる？



今、いろいろなサプリメントや栄養補助食品があります。「きらいなものを無理して食べなくても、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？実は、食品のもつ成分には、まだまだ私たちの体との関わりが解明されていないものがたくさんあります。私たちは、カロリーやたんぱく質、ビタミンなどの数字だけでは計れないものを食べ物からとりいれているのです。だからサプリメントは食べ物の代わりにはなりません。また、逆に、通常の食品を食べているときは到底とることのない量の栄養素を気づかずにとりすぎてしまう危険もあります。

サプリメントなどの利用は、あくまでも特別な場合の補助と考えましょう。食事が第一です！

## 栄養の吸収



栄養をしっかり取り入れるために・・・よくかんで食べることが大切です。



つくってみませんか？

### 給食レシピ紹介 マーボー豆腐

材料（小学校で5人、中学校で4人分）

- 豆腐・・・400g(1丁)
- 豚ひき肉・・・80g
- たまねぎ・・・80g(小半分)
- にんじん・・・50g(中1/4本)
- 青ねぎ・・・25g(3本くらい)
- しょうが・・・2センチ角くらい
- にんにく・・・1かけ
- とうぼんじゃん・・・少量(お好みで加減)
- ごま油・・・4g(小さじ1杯)
- 水・・・200ml
- 赤だしみそ・・・18g(大さじ1杯)
- 砂糖・・・9g(大さじ1杯)
- 塩・・・ひとつまみくらい
- 濃口醤油・・・24g(大さじ1杯と小さじ1杯)
- 水・・・15ml(大さじ1杯)
- 片栗粉・・・6g(小さじ2杯)
- 水・・・30ml(大さじ2杯)

★大さじ・15ml、小さじ・5ml

### 作り方

- たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくは、それぞれみじん切りにし、ねぎは小口に切っておく。
- 鍋を熱し、ごま油でにんにく・しょうが・とうぼんじゃんを焦がさないように炒め、肉を加えてぼろぼろに炒める。さらににんじん・たまねぎを炒め、しんなりしたら水を加えて煮る。
- Aの調味料を合わせて、加える。
- 豆腐を角切りにして加え、味をなじませる。ねぎ、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。