



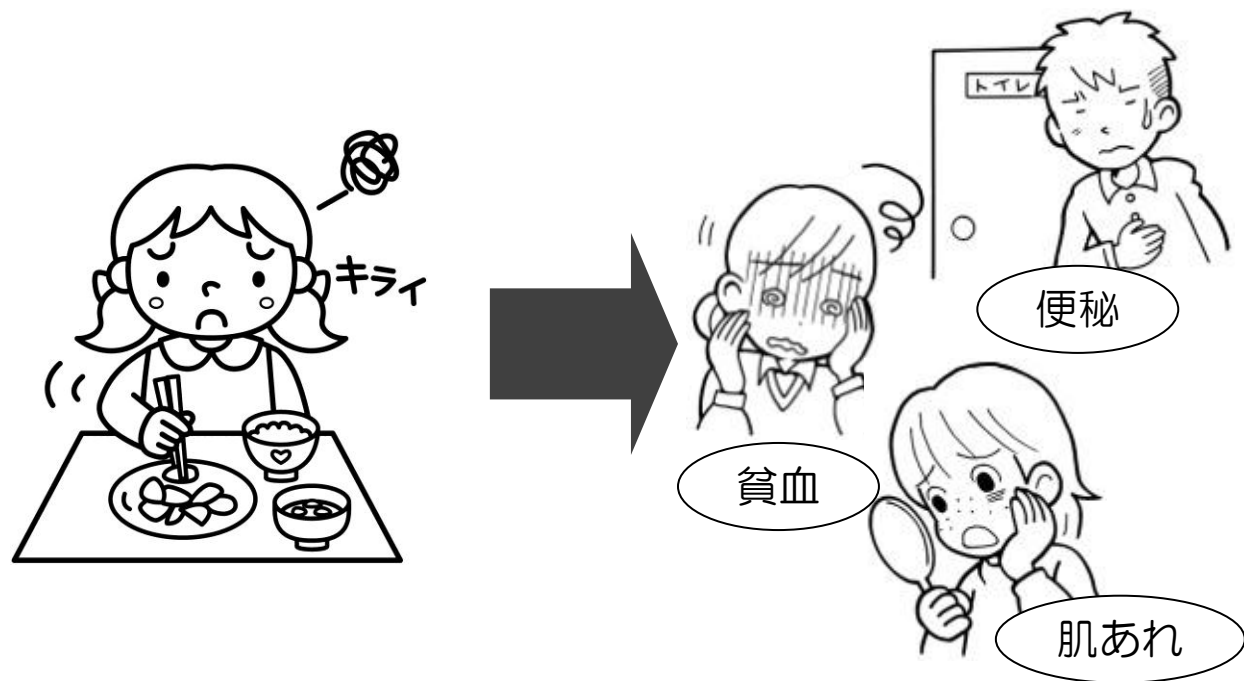
## 好き嫌いしてませんか？

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ、暑い日も続きます。元気に2学期をスタートするためには、好き嫌いせず、いろいろなものを食べ、しっかり栄養をとることが大切です。今回は、好き嫌いについて考えてみましょう。

### ●なぜ好き嫌いしてはいけないの？

わたしたちの体は食べ物の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。

嫌いだからといって食べ物を残したり、好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（たとえば、疲れやすい・便秘・肌あれ・貧血・肥満・やせなど）を引き起こす原因となってしまいます。



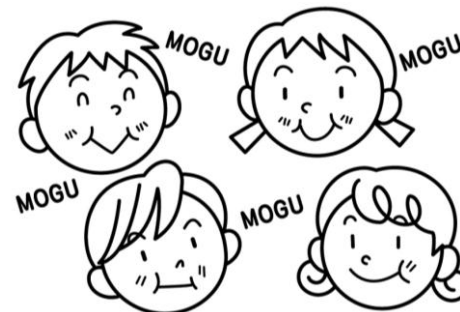
【保護者の方へ】給食費は未納のないようにお願いします。

## ●好き嫌いをなくすためのポイント

①まずは一口食べてみよう



②みんなで一緒に食べよう



③自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう



④旬のものを食べよう



⑤お腹をすかせてから食べよう



### ●今月の食材 ~なす~

なすは、夏から秋が旬の野菜です。夏の太陽を浴びてきれいな濃い紫色になります。濃い紫色ほどよいなすで、はりがあり、つやがあるものが新鮮です。給食では、おとなりのみやこ町でとれたなすを使います！

