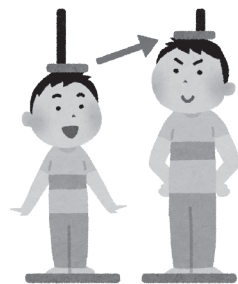


好き嫌いをへらそう ～好き嫌いなく食べることが大切な理由～

① 栄養をとって元気に過ごすため

食べれば食べるほど疲れが取れて元気になるたり、体が成長するような魔法の食べ物はあります。色々な食べ物から栄養を取ることが元気に過ごすための一番の近道です。

好きなものばかり食べ、嫌いなものを残す「好き嫌い」で、栄養素のどれかが多すぎたり、欠けたりすると、体の成長が



遅れたり、疲れが取れにくくなったりします。そうならないよう、自分が食べられるものの種類や量を少しずつ広げていきましょう。

② 感謝の気持ちを伝えるため

嫌いな食べ物だからといって全く手を付けずに残されていると、食べ物の命や作った人の努力がもったいないですよ。反対に、残さずに食べられていると、作った人は嬉しく思います。残さずに食べることで、作った人への感謝の気持ちを伝えることが出来るのです。

☆きれいに食べて、「ご馳走様でした」の挨拶をしよう!

「馳」「走」のどちらも「はしる」の意味です。昔は今のよう食材が簡単にお店で買えるわけではなかったので、食事を出すために、それこそ走り回って集めました。料理そのものに対する感謝だけでなく、そこまで用意した人に対して感謝の気持ちを表したのが「ご馳走様」という言葉です。



苦手かもしれない食べ物も、まずは一口食べてみましょう!

味付けや調理方法が変われば、苦手な食べ物もおいしいと感じられるかもしれません。

今すぐ食べられなくても、来年、5年後、10年後に食べられるようになることもあります。

食べられる時が来たら、自分の味覚が大人になった証拠です。