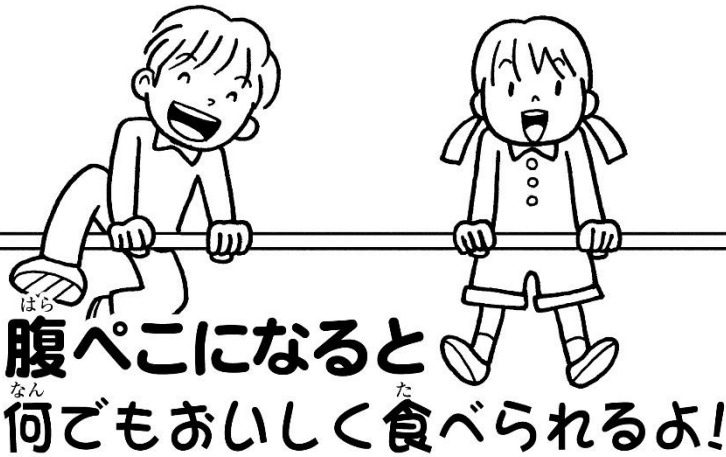


がつ もくひょう す きら
12月の目標は「好き嫌いをへらそう」です！

みなさんには、食べ物の好き嫌いがありますか？私たちは食べることで元気に活動したり、成長したりしています。また、食べ物には色々な栄養素が含まれており、それぞれに含まれている栄養素は違います。いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながるので、好き嫌いはなるべくせず、色々なものを食べてみましょう。



腹ぺこになると
何でもおいしく食べられるよ！

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？
間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。
適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。



好きなものばかり食べてもいいの!?

アンケートなどでは、好きな料理の上位には、寿司やカレーライス、肉料理、ラーメンなどがよくあげられます。食品は適度な量と栄養のバランスが大切ですので、不足しやすい野菜料理などもきちんと取り入れて食べるのが大切です。