

## 12月の目標は「好き嫌いをへらそう」です！

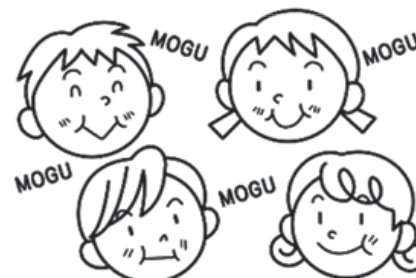
みなさんには、食べ物の好き嫌いがありますか？ 私たちは食べることで元気に活動したり、成長したりしています。また、食べ物には色々な栄養素が含まれており、それぞれの食べ物に含まれている栄養素は違います。いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。一口でもチャレンジすることで、味覚が発達し、食べられるようになることもあるので、まずは一口チャレンジしてみましょう。

### 好き嫌いを克服するポイント4つ！！

まずは一口食べてみよう



みんなで一緒に食べよう



自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



旬のものを食べよう



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。