



好き嫌いは「食育」の始まり
食べることを「頭（知識）でも」
楽しむ♪



好き嫌いがある人ほど、「食」について知識や理解を深める
チャンスがあります。

例えば、嫌いな食材の旬や栽培方法、産地や歴史について、
どんな栄養素が含まれているのか、その栄養素は体の中でどん
な働きをするのか、どうやって料理すれば食べやすくなるか、
その食材を食べないならば他にどんな食材で補えばいいのか。
これらを知るだけでもとてもプラスになります。

食を選ぶ「力」

「先生は、食べないと元気が出ないって言ってたけど違うよ！
嫌いなものがたくさんある〇〇君は、休まずに学校に来ている
もん。好き嫌いしても、元気な人はいるでしょ？」
こう質問され、なるほど子供はそう感じるのね…と思った経験
があります。

食べ物の効果とは、食べてすぐ出るものではありません。
日々の積み重ねが何年、何十年と時を重ねてからわかるものです。
そのためには、たくさんある情報から、正しく自分に必要な情報
を選ぶ力をつけていかななくてはなりません。給食はその「力」をつ
けるための手伝いをしています。