

秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」・・・といろいろなことに集中できるよい季節です。また、収穫の季節でもあり、栄養満点なおいしい食べ物もたくさん出回ります。「食欲の秋」においしい食べ物を味わいましょう。



食欲が増す今の時期がチャンス！

苦手な野菜にチャレンジしよう！



子どもの野菜が嫌いな理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。

野菜を食べやすくするちょっとした工夫

◎新鮮で旬のものを選ぶ

旬の野菜は、水分や甘味が強く、おいしく食べられます。

◎切り方を変える

繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛み切りやすくなります。星型やハート型などに型抜きして、見た目を変えるのも効果的です。

◎食べ慣れた味付けにする

食べ慣れている味、子どもが好きな味にすると食べやすくなります。

◎一緒に調理をする

野菜を洗う、ちぎるなど簡単なことから挑戦してみましょう。

自分で作ったものは、興味も高まり、普段よりおいしく感じます。

また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。

◎ほめる

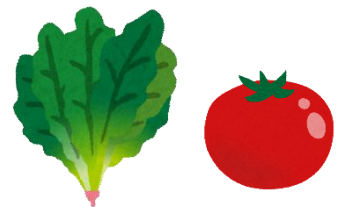
少しでも食べたら、大げさなくらいほめて、自信をつけさせましょう。

◎食べている姿を見せる

周囲の大人がおいしく食べている姿（大げさなくらい）を見せましょう。

◎食べなくても食卓に出す

頻繁に目にすることにより、見慣れて受け入れるようになります。



11月は給食の残量調査と給食パクパク週間を行います。特に牛乳は、寒くなると残りが多くなります。どんな食べ物も、好き嫌いしないで一口は食べてみましょう！

☆おたよりの裏面
も見てみよう!!



大切なのは・・・栄養バランスです！



「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

①主食 ②主菜
③副菜 ④汁物
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば健康になる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

ちよい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

健康は毎日の食生活と運動から

大人の病気とさ
れていた生活習
慣病が子どもに
もみられはじめて
います。
みなさんも日頃
の生活習慣を見
直してしましょ
う。



<p>チョー（朝）食抜きで、登校して いない？</p>	<p>野サイ（菜）、不足して いない？</p>	<p>甘いものやあぶらもの トリ（とり）すぎではない？</p>
<p>コイ（濃い）味つけのもの ばかり食べていない？</p>	<p>オー（大）食いや早食いを していない？</p>	<p>「モーつかれた〜」って いつもゴロゴロしていない？</p>

※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イローカードキャンペーン」