



好き嫌いなく、何でも食べよう!

食わず嫌いをしていますか?

「〇〇が嫌い!」という人は、嫌いな原因として...

味が嫌い、匂いが嫌い、食感が嫌い、色が嫌い、いやな経験がある...などが挙げられます。味や食感などが嫌いな場合は、無理して食べなくても、大人になると食べられるようになることもあります。また、好きなものと一緒に食べたり、調理法を変えると食べられるようになることもあります。

嫌いなものをなくすにはどうしたらいいの?

*お腹がすいているとなんでもおいしく食べられます。間食をやめたり、運動をしたりして、ごはんの前は自然と食欲がわくように工夫してみましょう。

*旬のものを食べよう!

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。

もし苦手な食べ物がある人は、ぜひこの秋に、挑戦してみてください!



10月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
2	ミートスパゲティー コーンとインゲンのサラダ りんご お水	牛ひき肉	パスタ ケチャップ コンソメ ウスターソース サラダ油 砂糖	たまねぎ トマト トマトソース にんじん インゲン豆 コーン缶 酢 りんご
9	白身魚スティック★ ごはん 春雨サラダ ミックスフルーツ お水	白身魚★ (スキムミルク 衣) ハム	パン粉・小麦粉 ケチャップ ごはん はるさめ・サラダ油 砂糖	きゅうり にんじん 酢 ぶどう みかん缶 桃缶
16	肉じゃが ごはん キャベツとりんごのサラダ バナナ お水	牛ひき肉	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース だし 醤油 酒 キャベツ りんご 酢 バナナ
23	ペンネパスタマリナラソース ガーデンサラダ パンプキンパイ★ お水	卵★ 乳製品★ (スキムミルクパウダー)	パスタ サラダ油・はちみつ パンプキン・小麦粉 バター★ ホイップクリーム★ 砂糖	マリナラソース・トマト缶・玉ねぎ・なす・ピーマン ロメインレタス にんじん 紫キャベツ 酢
30	お休み No Saturday School			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）