

10月 給食だより

令和8年10月 上郷小学校



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋は過ごしやすく、何事にも挑戦しやすい季節ですね。たくさん体を動かしお腹をすかせ、秋の味覚を味わいましょう。



いろいろな食べ物を食べよう！



食べ物はそれぞれ違う「栄養素」をもっています。その「栄養素」が健康や成長の「素」になります。食欲の秋です。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をもらって元気に過ごしましょう。

「おいしそう」 を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。でも、家族や友達がおいしそうに食べていると・・・「おいしそう。食べてみようかな？」という気持ちになります。大人も一緒に食べることを楽しみましょう。

年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになったということがよく見られます。これは、日常的に味や香りなどを体験し、繰り返し食べることで食べ慣れていくためと考えられます。食べるきっかけをつくることが大切なのです。



いろいろな食べ物を食べる体験をすることで、味覚の幅が広がり、食べられるものが自然に増えていきます。給食でも新しい味をたくさん紹介していきたいと思ひます。

好きなのは？



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法を変えると意外と食べられることもあります。好みの味つけや調理法を試しながら、苦手な食べ物にも挑戦してみましよう！