

低学年



すきら 減らそう！好き嫌い



←の写真は5-2の食品ロスグループで5-2内でアンケートを取った結果です好き嫌いが有るが多い事が分かりました特にトマトときのが多かったのでみなさん挑戦してみましょうね

その食べ物だけを食べていると体の調子が悪くなったり成長しにくくなってしまいそしてお母さんお父さんもその子の好きだからと言っても好きな物でも他の食べ方（下の白い紙に書いてある）を考え食べさせるなどのことをして子供と大人の両方が一緒に考えて実行することが大切です

みんなが出来る事

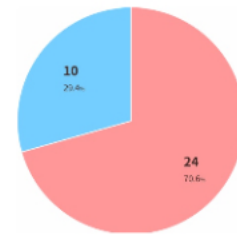
1. 味を変える
【例】苦手なブロッコリーにマヨネーズをかける
2. 鼻を摘んで食べる
【例】ピーマンの苦さが苦手だから鼻を摘んで食べる
3. 他の飲み物と一緒に飲み込む
【例】水と一緒に苦手な豆腐を飲み込む（小さくしてから）
4. 好きなものと一緒に食べる
【例】苦手なニンジン好きなジャガイモと一緒に食べる

5-2
食品ロスグループの好き嫌いチームより

高学年



減らそう！好き嫌い



● 有る
● 無い

←の写真は5-2の食品ロスグループで5-2内でアンケートを取った結果です好き嫌いが有るが多い事が分かりました特にトマトときのが多かったのでみなさん挑戦してみましょう

偏食がひどく特定の食品しか食べない状態では、成長・発育に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しやすくなりますまた子どもが好むからといって偏食を容認し肉料理などに偏っているようではわがままを助長するだけでなく将来の生活習慣病の原因にもなりかねません

みんなが出来る事

1. 味を変える
【例】苦手なブロッコリーにマヨネーズをかける
2. 鼻を摘んで食べる
【例】ピーマンの苦さが苦手だから鼻を摘んで食べる
3. 他の飲み物と一緒に飲み込む
【例】水と一緒に苦手な豆腐を飲み込む（小さくしてから）
4. 好きなものと一緒に食べる
【例】苦手なニンジン好きなジャガイモと一緒に食べる

5-2
食品ロスグループの好き嫌いチームより