

２０２１年5月
西会津町給食センター

「食べる」ことは
「生きる」こと！



「食べる」ことは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を維持する上で欠かせない大切なことです。食品は、それぞれ含まれている栄養素や、体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせて食べる必要があります。



給食を残さず食べていますか？



給食は、子どもたちの成長や活動に欠かせない栄養をバランス良くとることができます。好ききらいをして苦手なものを食べないと、栄養が偏ってしまいます。たくさんの食の経験をしてほしいと献立を考えておりますので、食べたことのない食べ物や料理が登場するかもしれません。初めて食べるものも一口はチャレンジし、食の出会いを大切にしてほしいと思います。



生まれながらの好ききらいってあるの？

人の脳は、体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうま味、塩などの塩味を好む一方、酸味や苦味を無意識に避けようとします。これは、腐敗した物は酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。

しかし、酸味や苦味のあるものでも、経験を重ねることで無害であると認知し、食べられるようになっていきます。食の幅を広げるために、苦手なものでも一口はチャレンジしていきましょう！

