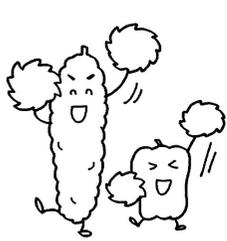


みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。



## 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要で、これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

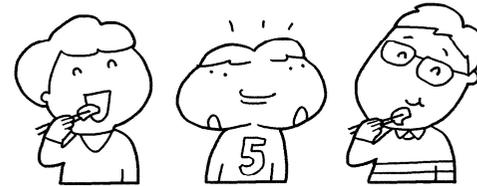
## 年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味や

においなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

## 「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。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



栄養バランスのよい食事+  
カルシウムをとろう！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。