

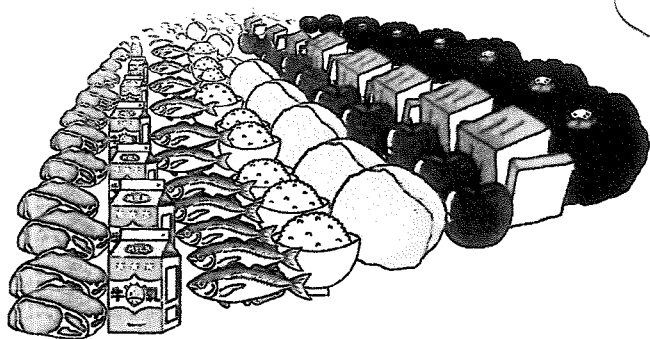
# 食育だより 3月

令和6年3月19日

1年間の締めくくりの時期ですね。この年の自分自身の成長を振り返ってみましょう。1年前と比べて身長が伸び、体重も増えたことでしょうか。

## この1年で体が大きくなったのは...?

こんなに体が大きくなったのは、もちろん毎日食べている食べ物のおかげですね。この1年間にどれくらいの量の食べ物を食べたのか想像してみましょう。きっとものすごい量ですね!!



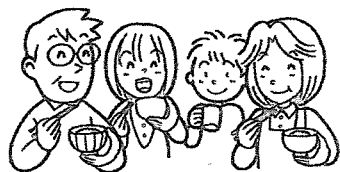
えっ!?  
でも増えたのは  
たったのこれだけ?



こんなにたくさんの食べ物は、いったいどうなたのでしょうか? (もちろん必要のないものはウンチとなって体の外に出されますが、それだけではないですね...)

そうです! みなさんが毎日食べたものは、体を大きくするためだけに使われるのではなく、体を動かすエネルギーになったり、健康を維持するのに使われたりするのです。

成長期のみなさんの体を支えるのが、毎日の食事の積み重ねです。これからも一日一日の食事を大切にしましょう。



体が大きくなるにつれ、今まで苦手だった物が食べられるようになった人も多いと思います。今は「おいしさの引き出し」を増やしている時期なのです。

## 「おいしさの引き出し」を増やそう! ~味覚の成長~

### ★はじめは好き嫌いばかり?

赤ちゃんの時は母乳やミルクばかり飲んでいました。これらは赤ちゃんが本能的においしいと思う味なので、赤ちゃんは好きな物だけを飲んで生きていけるのです。



### ★食べ物との出会い

成長するにつれ、母乳やミルク以外のいろいろな物が食べられるようになりました。その分、好きな味や苦手な味も出てきました。

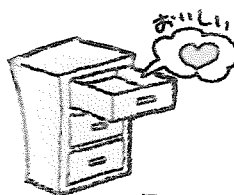


### ★小学生の頃は味を感じる大事な時期

入学したころは、生まれて初めて食べる物もたくさんあったでしょう。苦手なものも、何度も食べるうちに少しずつ慣れていきます。こうしていろいろな味を覚えて、「おいしさの引き出し」を増やしていきます。



### ★昔は気付かなかたおいしさが分かるようになる。



子どもの頃にはおいしいと思えなかつたものが、大人になってからおいしいと感じるようになるのはよくあることです。それは子どもの頃に「おいしさの引き出し」を増やしておいたからですね。いろいろなものを味わうという経験が大切なのです。

「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分も増えます。いろいろな物を食べて、「おいしさの引き出し」を増やしましょう。



### 保護者の方へ

今年度の給食の実施も残りあとわずかとなりました。今年度も地域の食材に恵まれ、生徒達の学校生活を給食で支えてこられたことを嬉しく思います。1年間、学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。

