

がっこうきゅうしょく ちょうりいん

# 学校給食調理員だより

発行日:令和 5年12月  
発行者:一般財団法人むつ市教育福祉振興会  
(学校給食受託者)



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？

わたしたちは、食べる事で、命を保ち活動し成長しています。

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。



## なぜ好き嫌いしてはいけないの？

私たちは食べることで体をつくり、活動するためのエネル

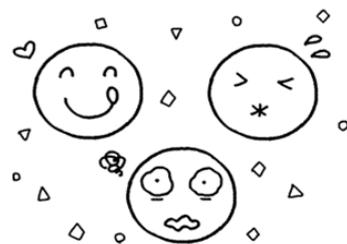
ギーを生み出しています。好きなものだけを食べていると、

栄養のバランスが偏り、いろいろな病気を引き起こす原因と

なります。苦手なものも少しずつ口にする事で、食べられ

るようになることがあります。健康な身体を作るために頑

張って好き嫌いを克服しましょう。



## 「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。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。

## 家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションをとりながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？



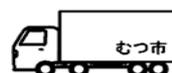
この「学校給食調理員だより」の発行者である一般財団法人むつ市教育福祉振興会はむつ市大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています

所在地:青森県むつ市大畑町兎沢163 ☎0175-34-5397

事務局:青森県むつ市大畑町観音堂25-1 ☎0175-34-5566

毎日の献立を写真付きでコメントと一緒にブログアップしています

毎日の献立予定もいつでも確認できます



パソコンから <http://kyoushin.org>  
スマートフォンから <http://kyoushin.org/m.html>