

# 10月 ぱくぱくカレンダー

## 本当は食べられるかも?! 苦手な野菜!!

? にかて りゆう かんが  
苦手な理由を考えよう



ようちえんの時、食べてみたらまずかったんだ...  
人の味覚は年齢によって変わってきます。今では食べられる  
ようになっているかも?? チャレンジしてみよう♪



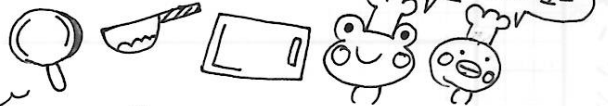
野菜のにおいと食感がイヤ...  
野菜はいためたり、ゆでたり、火炙りしたり、いろいろな方法で  
食べることができます。1つが苦手でモイセの調理法なら  
食べられるかも!!

### いろいろな野菜を食べてほしいな



野菜には、ビタミン、ミネラルなどの栄養素や食物せんいが多く含まれています。  
野菜はたくさんの木霊類があり、それぞれ含まれる栄養素の木霊類の量がちがいます。  
いろいろな野菜を組み合わせることでより体に良い交り果をイ得ることができます。  
糸合食でも、みなさんにおいしく野菜を食べてほしいのでいろいろな調理法で  
出しています。たくさんの量の野菜を調理員さんが切って、調理してくれています。  
心を込めて作っていますので みなさんも少しづつでもよいのでチャレンジしてみ  
てくださいね

高学年の人は米料理に挑戦してみよう



苦手な野菜も自分で米料理をすればおいしく食べられるかもしれません☆  
自分でオリジナル野菜料理を考えるのも楽しいですよ♪