

# 10月 ぱくぱくカレンダー

ほんとうは食べられるかも?!  
 苦手な野菜!!

? 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♪



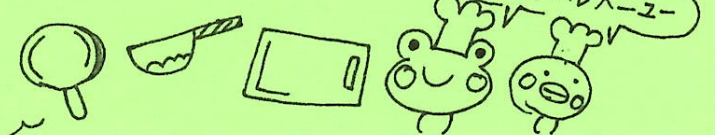
→ 野菜のにおいと食感がいや...  
 野菜はいためたり、ゆでたり、火蒸したり、いろいろな方法で  
 食べることができます。1つが苦手でも他の調理法なら  
 食べられるかも!!

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重類があり、それぞれ含まれる栄養素の木重類や量がちがいます  
 いろいろな野菜を組み合わせることでより体に良い効果をj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

高学年のみなさんは料理に挑戦してみよう



苦手な野菜も自分で料理をすると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♪