

10月28日（水） パン、牛乳、いちごジャム、やさいサラダ、ビーフシチュー、プリン

今日は、好き嫌いをなくすためのお話です。

好き嫌いがある人は、初めてその食品を食べた時に、たまたま気持ち悪くなったりして嫌な思い出だけが残ったために、食わず嫌いになっていませんか？

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取することだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも、大人になるにつれて食べられるようになることもあるので、嫌いと決めつけてしまわずに、毎回少しずつでも食べる努力をしてみましょう。