

好ききらいと味覚^{みか}



誰にでも、苦手な食べ物の一つや二つはあることでしょう。その理由は人によって様々だと思いますが、「小さいころに食べておいしくなかった」ということがきっかけで、その後食べなくなって、きれいな食べ物になっているということはないでしょうか。

私たちの味覚は成長するにしたがって変化していきます。辛い物や苦い物など小さいころには苦手だった食べ物も、大人になっておいしく感じるようになるものもあります。また、野菜などでは品種改良されて、独特のくせが少ないものもあります。最初から「おいしくないから、きれいだから」と決めつけず、試しに食べてみるのが、好ききらいを克服するきっかけになるかもしれません。

6月には1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行があります。バーベキューやバイキングなどで、きれいなものや食べ慣れないものが出てきたとき、少し勇気を出して、仲間と一緒に楽しく食べてみてください。



「好ききらい」と「食べられない」はちがいます



人によっては、食物アレルギーで避けなければならない食べ物があったり、食べると体調を崩^{くず}すことが以前の体験からわかっている食べ物があったりする場合があります。これは、好ききらいとは別の問題です。食物アレルギーの症状は人によって違いますが、命にかかわる場合もあります。**食物ア**

レルギーのある人に原因となる食べ物を無理にすすめては、絶対にいけません。

図書室にある「食」の本～お弁当編～

北中学校の図書室には、小説など読み物の本だけでなく、食や料理に関係している本もたくさん置いてあるので、ぜひ一度手にとってみてください。参考にして料理に挑戦するのでもいいですし、見ているだけでも、食に興味がいってくるかもしれません。

