

Main menu table with columns for date, menu item, energy/protein/fat/salt, ingredients, and meal times.

Nutritional information table with columns for energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C, fiber, and salt.

給食だより

献立からのメッセージ

そらまめ

たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空を向いていることから、「空豆」と書きます。

新たまねぎ

早どりの新たまねぎは早春頃から出回ります。肉厚でやわらかく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。

子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」

★よくある悩み

■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好んでいます。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。

★食事支援のコツ

■触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。

■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。

■調理の工夫で無理なく食べる



■ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



☆都合により、献立を変更する事があります。

