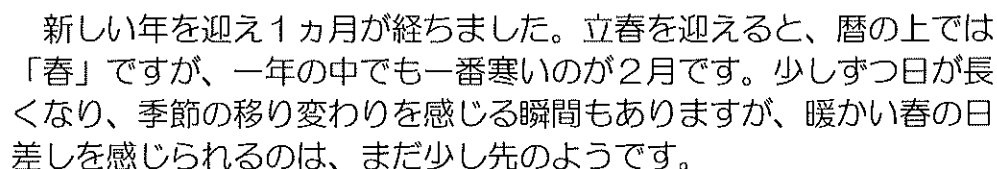


000

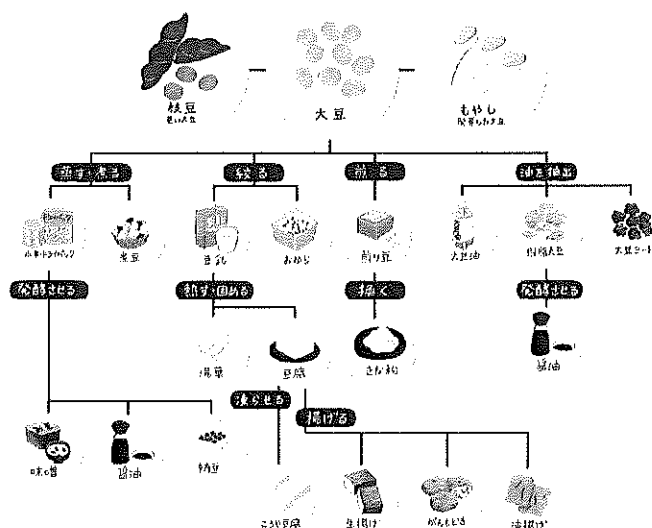
2026 年（令和 8 年）2 月号



大豆パワー

大豆は、日本では昔から様々な食べ物に加工して食べられてきました。私たちの身近には、たくさん大豆製品があります。それらはどれも栄養満点。その上、とても消化吸収が良くなっています。2月 は給食でも様々な大豆製品を取り入れてみました。献立を見ながら探してみてくださいね。

消費者庁より「豆やナッツ類など、固くてかみ砕く必要のある食品は5歳児以下の子どもに食べさせないで」と呼びかけられている為、給食では豆類をそのままの形で提供することは控えています。



私たちの味覚は、単に味を感じるだけではなく、身体に必要なものと有害なものとの区別を感知するセンサーの役割も持っています。子ども達が苦手とする野菜の多くは、香りや苦味が強いものが多いので、抵抗を示します。それらの野菜も繰り返し食べたり、周りの人がおいしそうに食べる姿を見せたりするうちに、警戒感を弱めて慣れていきます。食べなかったからと諦めずに、少しずつチャレンジしていきましょう！！

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。