



給食指導資料 2024年 2月<1日~15日>



<目標> 食べものと健康について考えよう 末広北小学校

Table with 4 columns: Day, Menu, Ingredients, and Nutritional/Health notes. Rows include dates like 1木, 2金, 5月, 6火, 7水, 8木, 9金, 13火, 14水, 15木.

食べものの好き嫌いについて

私たちの体は、食べものの栄養をとることで動いたり、考えたり、元気に生活することができます。同じものばかり食べていると、体の中で栄養を上手に利用できません。栄養バランスが、かたよらないように、いろいろな食べものを食べましょう。

好き嫌いをなくすには・・・

- 少しずつ食べることから始めましょう
○食べものの大切さを知りましょう
○食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを持ちましょう
○みんなと一緒に楽しく食べましょう
○運動をしてお腹を空かせましょう
○食事のすぐ前に、おやつを食べるのはやめましょう



「五感」を意識して食べましょう

嫌いな食べ物でも、いつの間にか食べられるようになることもあります。嫌いな食べ物にも挑戦することがとても大切です。また、五感(※)を意識する食べ方をする事で、食べもののおいしさが、感じやすくなります。
※五感とは「視覚」「嗅覚」「聴覚」「味覚」「触覚」のことです

大豆

節分の豆まきに使われる大豆は、日本でも古くから利用されてきた食材の一つです。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、おせち料理の黒豆の材料になる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。



☆2月中学年の平均栄養価は カロリー629kcal、たんぱく質27.1g、脂質19.9g、食塩2.3g、カルシウム357mg 鉄3.0mg 亜鉛 3.0mg マグネシウム95mg、

ビタミンA 212RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 26mg 食物繊維 5.9g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります