



給食だより

2月号



2026年2月1日発行
 田園調布学園大学
 みらいこども園
 栄養士 中嶋なおみ



今月の食育目標 身体と栄養について知ろう

0歳児から5歳児の園の子どもたちは身体も心もぐんぐん成長する時期です。健やかな成長を促すためには様々な食材、料理を食べて必要な栄養を摂ることは大切です。

しかし、発達の途中で嗜好が変わって苦手なものが増えたり、個人差で食べる量も違いますのでみんなが同じように食べられるわけではありません…。

園の給食は子どもたちに必要な栄養が摂れるように提供していますが、子どもたちの「食べたい」気持ちを大切にしたいと考えていますので、食べられない時もあります。その時は、子どもの気持ちを受け止めつつ気持ちが向くような言葉をかけたりします。

例えば、食べるとこんな風に身体にいいんだよと食べ物の栄養と身体への効能を伝えたりします。乳児クラスでも「筋肉モリモリで力が出るよ」「お肌がつるつるになるよ」「ウンチが出るよ」など子どもたちがイメージしやすい内容で伝えるとそれを知ることによって「食べてみよう」につながる場合があります。

ランチルームや玄関の掲示にも食べ物と栄養の掲示をしますので、給食に入っている食材と栄養について話してみてください。



今日、ほうれん草
食べられたよ

よかったね～
お肌がつるつるに
なっちゃうね～



大豆 ～日本の食生活にかかせない穀物～

大豆は五穀といわれる「米・麦・あわ・ひえ・豆」の主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穡」を願うお祭りが現在でも日本各地で数多く残っています。

豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富で「畑の肉」と言われ、古くからたんぱく源として日本の食文化を支えてきました。そして、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあるので、大豆や大豆製品を食事の中で探してみましょう。
 <大豆いろいろ>

- ・枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの
- ・大豆・・・枝豆をさらに育てて完熟させたもの
- ・豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁（豆乳）を凝固剤で固めたもの
- ・きな粉・・・炒った大豆を挽いた粉

2月の献立でも、節分の会食で大豆とごぼうの落とし揚げ、味噌汁、人参入りきな粉パンなど、大豆・大豆製品を使用しています。