



令和6年1月4日

ランチルーム

梨の花レインボールーム
給食だより

～1月の食育目標～

「三角食べをしよう」「苦手な食べ物を克服しよう」

三角食べとは、主食（ご飯やパンなど）主菜（肉料理や魚料理、卵料理など）副菜（和え物やサラダなど）汁物が揃っている食事の中で、順番にそして均等に食べていく食べ方です。三角食べをすることで、良いことがたくさんあります。

栄養バランスが良くなる



子どもは先に好きなおかずだけ全部食べてしまいがちですが、三角食べをすることで、まんべんなく最後まで食べることができます。その事により栄養のバランスも良くなります。

味の深みや幅を広げていくことができる



三角食べで、ごはんやおかずを順番に食べ、口の中で料理を混ぜ合わせることによって味付けを口内で調節することができます。これを“口中調理”と言います。

口中調理を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

脳を活性化する



咀嚼（そしゃく）がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭野、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。

おなじものばかりを集中して食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけて食事の時間を過ごしていきましょう。

12月の食育活動



1月の給食・食育活動



◇ 1月10日（水）ご当地メニュー

埼玉県「納豆ピザライス」おやつ「味噌パン」を作ります。

◇ 1月15日（木）食材観察

◇ 1月26日（金）お誕生日メニュー

