



Main table with columns: 日付, 献立, 10時おやつ, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 3時おやつ, エネルギーたんぱく質脂質/塩分 ()は未満児

【野菜嫌いを克服!!】
子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとて敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理すると、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。楽しい食事時間の中で、好き嫌いをなく色々な食材を食べて、元気いっぱいにお過ごしください。



※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。 ※献立の内容が変更する場合があります。
※事前に献立を確認し、給食で初めて口にしないようにお願いします。

給与栄養目標量 and 平均給与所要量 table with columns: 給与栄養目標量, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 平均給与所要量, エネルギーたんぱく質脂質/塩分