

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

輪島市河井共同調理場

令和5年4月

文責 河井小 徳田

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味や

においなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。



新茶の季節

おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

<p>1 急須に人数分の茶葉を入れる。</p>	<p>2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。</p>
<p>3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。</p>	<p>4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。</p>

成長期に欠かせないたんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



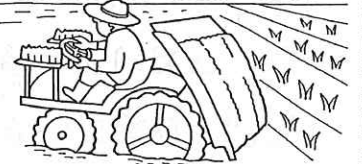
Q. カルシウムをとれば背は伸びる?

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



5月5日 こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。