

第二ゆりかごWEC学院

2024



給食だより

過ごしやすい気候になり、食欲も増す季節になりました。

子供の味覚や食べる意欲は日々違って、昨日まで食べられなかったものが、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく、食の体験や味覚を広げるために工夫して、食べるきっかけをつくってあげてください。「食」という字は、人が良くなると書きます。人間は他の動物の命をいただくことで生きています。感謝の気持ちを忘れずに、人が良くなる食べ方ができるといいですね。



味覚・好き嫌いについて

子供は生まれたときから味覚があり、塩味は生後3ヶ月くらいからわかるようになり、月齢や年齢とともに味覚も発達していきます。

生後3～5、6ヶ月頃 : 味覚がさらに発達し、とても敏感になる

生後6ヶ月頃 : 非常に敏感な味覚が落ち着き、離乳食開始の時期

1歳半～2歳半頃 : 脳が完成して五味の区別がつくようになり、同時に好き嫌いが出てくる

4～5歳頃 : 好き嫌いによる偏食がピーク

【味覚を育てるポイント】

①薄味を心がける

材料は旬の新鮮なものを選び、
素材そのものが持つ「うま味」を味わうことが大切です。



②唾液が出るようによく噛んで食べる

よく噛むことで唾液がたくさん出て、
唾液を介して味を感じます。



③五感を使って食材に触れる

だして香りを効かせた料理や、食材の切り方を変えて
食感を変えたり視覚を刺激するなど五感を使いましょう。



④食べ物を通してコミュニケーションを取る

おいしいと感じるには、
食べる時の環境も重要です。



乳幼児期の好き嫌いは、味、におい、咀嚼そしゃく、見た目に関係していることが多いと言われています。

・苦手な「味」

子供の苦手な味として、苦味・酸味があげられます。これらは、経験からおいしく感じられる味と言われているので、苦味や酸味を和らげる調理法を用いて少しずつ慣れることができるとよいでしょう。

・苦手な「におい」

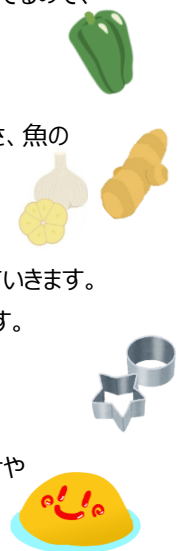
大人が気にならないような「におい」でも、子供は敏感に感じてしまうことがあります。特に野菜の青臭さ、魚の生臭さなど苦手な場合が多いでしょう。調味料や香味野菜を利用して、臭みを抑えましょう。

・「噛めるか」を考える

乳歯が生えそろうのは、だいたい3歳頃ですが、噛む力は小学生くらいまでにかけて少しずつ強くなっていきます。乳幼児期の口の中はまだ未熟なため、うまく噛めなかったりすると、苦手になってしまうこともあります。硬さ・弾力があるものは細かく、パサつくものは「水分」やとろみをつけましょう。

・「見た目」を考える

見たことのないものは、だれでも抵抗があるものです。子供は特にその傾向が強く見られます。盛り付けや食具を工夫して、楽しい気持ちを盛り上げられると良いでしょう。



10月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、柿の中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2★豆腐の日	3	4	5
献立		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	ごはん  豆腐入り玉子焼き いんげんのおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 切干大根の甘辛炒め 中華スープ トマト	お弁当日 (リトルワンズデー)	そぼろ丼 人参しりしり トマト
おやつ		いちごムース	きな粉パン 牛乳	マーラーカオ スキムミルク	ゼリー せんべい	ヨーグルト クッキー
日	7	8	9 	10★目の愛護デー	11	12
献立	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん 白身魚のかば焼き 白菜の甘酢和え 小松菜のすまし汁 フルーツ	ごはん  さつま芋の肉じゃが しらす和え わかめの味噌汁 トマト	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 小松菜のナムル 豆腐の味噌汁 トマト	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き ビーフン炒め 白菜のすまし汁 フルーツ	きつねうどん 胡瓜の酢の物 フルーツ
おやつ	ベジゼリー	コスモス色蒸しパン スキムミルク	味噌バターポテト お茶	ブルーベリータルト 牛乳	ちりめん大豆 お茶	メロンパン 牛乳
日	14	15★きのこの日	16★世界の料理	17	18★お誕生会	19
献立	スポーツの日 	ごはん 鱈のしょうゆバター焼き 切干大根のドレッシング和え きのこ汁 フルーツ 	豆腐ブレッド 鶏団子のトマト煮 フリッツ ほうれん草のスープ フルーツ 	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのごま香りと和え 大根の味噌汁 トマト	チキンライス 和風ハンバーグ ポテトサラダ かきたまスープ フルーツ	中華丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ		えびせん りんごジュース	たい焼き お茶	ぶどうゼリー	ストロベリーコーン 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	21★海を大切に	22★みらいのお肉・プラントベース	23★日本の食文化	24★食料自給率	25★フェアトレード・食品ロス	26
献立	ごはん ヤンニョムシャーク 切干大根のナムル わかめスープ フルーツ	大豆ミートキーマカレー ひじきサラダ フルーツ 	ごはん さばのほうじ茶煮 白菜のゆかり和え しめじの味噌汁 フルーツ 	ごはん(こめ油入り) 鶏肉の揚げない米粉唐揚げ キャベツとトマトのサラダ お麩の味噌汁 トマト 	ごはん 豚肉とさつま芋のごま味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 トマト	スパゲティナポリタン ごまドレサラダ フルーツ
おやつ	わかめクッキー 牛乳 	グリーンソイ	ほうじ茶入りの味噌焼きおにぎり お茶	米粉ココアブラウニー 牛乳	もったいないバナナドーナツ棒 牛乳 	クリームパン 牛乳
日	28	29	30	31★ハロウィンメニュー	 みらいの給食週間 10/21~10/25 子供たちに「食」を通じてSDGを 知ってもらい、おうちでも話題にして 楽しんでもらえる献立になっています。 	
献立	ごはん さわらのもみじ焼き ほうれん草の炒め物 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 白菜のすまし汁 トマト	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え かぼちゃの味噌汁 トマト	ロールパン 紅芋コロッケ&ナゲット 魔女が作ったひじきサラダ 野菜スープ フルーツ 		
おやつ	マドレーヌ 牛乳	人参かるかん スキムミルク	アメリカンドッグ 牛乳	プリンアラモード 		

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
おやつ		黄桃缶	チーズ お茶	コーンフレーク 牛乳	ぶどうジュース	ウエハース 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
おやつ	ビスコ 牛乳	ちりめん お茶	せんべい 牛乳	ヨーグルト	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
おやつ	スポーツの日	クラッカー 牛乳	人参スティック 牛乳	ウエハース 牛乳	みかん缶	せんべい 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
おやつ	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	ビスコ 牛乳
日	28	29	30	31		
おやつ	クラッカー 牛乳	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	人参スティック 牛乳		