

第二ゆりかごWEC学院

2025



給食だより

実りの秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。例えばハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとは違った環境の中で食べる機会をつくってみるのも良いですね。



味覚について

私たちが舌で感じる味は5つに分類されます。

「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で、5つの基本味を「五味」と言います。

これらの「五味」は食べ物のおいしさを感じるために欠かせない味覚ですが、からだに必要なものや危険なものを見分けるための「センサー」でもあります。

からだにとって必要な食べ物として認識



甘味

エネルギー源になる
糖分があること



塩味

体に必要な
ミネラルがあること



旨味

筋肉や内臓のもとになる
たんぱく質があること

→これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

からだを守るために

避ける食べ物として

酸味

食べ物が未熟である
こと



苦味

体に良くないもの
(毒物) があること



→これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけずに、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。

味覚を育てる5つのポイント

- ① 薄味を心がける
- ② よく噛んで食べる
- ③ 口の中は清潔に
- ④ 一緒に調理をして
食べる意欲を高める
- ⑤ 亜鉛を摂る



亜鉛は味覚を正常に保つ働きや骨・皮膚の発育を促進する栄養素で、不足すると味覚障害や成長期の子どもの成長不良を起こします。
ファストフードやインスタント食品などの加工食品は、味が濃だけでなく、亜鉛の吸収を妨げる食品添加物が含まれていることが多いので、摂りすぎに注意しましょう。

亜鉛を多く含む食材



プロセス
チーズ



カキ



納豆



牛肉



豚レバー



山口・九州・沖縄の郷土料理

『黒糖蒸しパン（沖縄県）』



“アガラサー”とは沖縄方言で「蒸す」「蒸し器」という意味で、沖縄では蒸しカステラや蒸しパンのようなお菓子のことを「アガラサー（地域によっては「ジーカシティラ」）」と言います。

戦後の小麦粉が流通するようになった時代に、小麦粉をおいしく食べるレシピの一つとして誕生しました。

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
献立	 みらいの給食週間 10/20~10/24 子供たちに「食」を通じてSDGsを 知ってもらい、おうちでも話題にして 楽しんでもらえる一週間になっています。 		ごはん 白身魚のクリームコーン焼き キャベツのツナ和え 豆苗のスープ フルーツ	ごはん 豆腐入り玉子焼き もやしの彩り和え じゃが芋の味噌汁 トマト	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	牛丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ			マドレーヌ カルピス	豆腐ドーナツ 牛乳	ちりめん大豆 お茶	メロンパン 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
献立	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのごま香りとえ お麴の味噌汁 トマト	ごはん さばの八丁味噌煮 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 八宝菜 切干大根の甘辛炒め 中華スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の味噌焼き ビーフン炒め 白菜のすまし汁 トマト	きつねうどん 胡瓜の酢の物 フルーツ
おやつ	お月見饅頭/お月見蒸しパン お茶	チーズポテト 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	青りんごゼリー	コスモス色蒸しパン 牛乳	ヨーグルト せんべい
日	13	14	15★きのこの日	16	17	18
献立	スポーツの日 	豆腐ブレッド 鶏団子のトマト煮 マカロニサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	きのこごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の野菜炒め 春雨の酢の物 さつま汁 トマト	お弁当日	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ		じゃこ菜めしおにぎり お茶	えびせん お茶	カステラサンド 牛乳		クリームパン 牛乳
日	20●みらいのお肉	21●地産地消	22●海を大切に	23●フェアトレード	24●山・海・農地のつながり	25
献立	ごはん ヤンニョム風大豆ミート 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	かしわめし 九州産チキンカツ いんげんの和え物 大根のすまし汁 トマト	ごはん ピーチジャクラビゴットリス 海藻彩りサラダ 豆腐のスープ フルーツ	担々麺 ブロッコリーの中華和え フルーツ	ごはん 奏大くんのどやさ魚フライ 白菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	スパゲティナポリタン キャベツの彩り和え フルーツ
おやつ	シフォンケーキ 牛乳	茶の葉おむすび お茶	すじ青のりのじゃこマヨトースト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	お米のジェラート	ヨーグルト ビスケット
日	27	28◆沖縄県郷土料理	29★お誕生会	30	31★ハロウィンメニュー	
献立	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え えのきの味噌汁 トマト	チキンライス エビフライ スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き いんげんのおかか和え 白菜のすまし汁 トマト	黒糖パン かぼちゃハンバーグ 魔女が作ったひじきサラダ 白菜のスープ フルーツ	
おやつ	どら焼き お茶	◆黒糖蒸しパン 牛乳	うさぎサンド 白ぶどう&ほうれん草ジュース	セサミクッキー 牛乳	かぼちゃのケーキ 牛乳	

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
おやつ			ちりめん お茶	どうぶつビスケット 牛乳	コーンフレーク 牛乳	せんべい ジュース
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	クラッカー 牛乳	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	チーズ お茶	ビスコ 牛乳	ビスケット 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	スポーツの日	コーンフレーク 牛乳	みかん缶	クッキー 牛乳	パン りんごジュース	枝豆ビスケット 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	せんべい 牛乳	ちりめん お茶	どうぶつビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳	人参スティック お茶	クラッカー 牛乳
日	27	28	29	30	31	
おやつ	ビスケット 牛乳	黄桃缶	チーズ お茶	ビスコ 牛乳	ヨーグルト	