

第二ゆりかごWEC学院

2026



給食だより

過ごしやすい気候になり、食欲も増す季節です。好き嫌いをして楽しみを半減させていませんか？
子どもの味覚や食べる意欲は日々違ってきます。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事実です。「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認識

酸味

食べ物が未熟であること
腐敗していること



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。

いろいろな味を経験しましょう

「甘い」「しょっぱい」だけでなく、「酸っぱい」「苦い」「うま味」などさまざまな味を体験することで味の幅が広がり、食べる力が育ちます。

素材そのものの味を大切に、いろいろな食材に触れる機会を増やしていきましょう。

★未来に残すべき和食★ 治部煮(石川県)



■料理の背景・いわれ

治部煮は石川県を代表する郷土料理で、藩政期から続く伝統的な武家料理の代表格である。鴨猟が盛んな時代に生まれた治部煮は、寒い冬に温まる料理として、武家や庶民に親しまれていた。鴨肉に小麦粉をまぶし、加茂特産のすだれ麩や季節の野菜と共に甘辛く煮付けたものを、伝統工芸品である蒔絵を施した平たい塗椀（治部煮椀）に彩りよく盛り付け、薬味にわさびを添える。郷土が誇る滋味豊かな治部煮を、後世に長く受け継ぎたい。

■ 使用した持続可能な未来の食材

- ・ほうれんそう
- ・れんこん



10月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
梨の中からの使用となります

曜日	みらいの給食週間 2026年10月19日～10月23日			木	金	土
日				1	2★豆腐の日	3
献立	 子どもたちに「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 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのごま香りとえ ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん 豆腐入り玉子焼き もやしの彩りとえ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	きつねうどん 胡瓜の酢の物 フルーツ
おやつ				チーズポテト お茶	フレンチトースト 牛乳	ヨーグルト クッキー
日	5	6	7	8◆未来に残すべき和食	9	10
献立	ごはん さつま芋の肉じゃが しらす和え 大根の味噌汁 トマト	ミルクパン 白身魚のクリームコーン焼き キャベツのツナ和え しめじのスープ フルーツ	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ごはん ◆治部煮(石川県) いんげんと大豆のごま酢和え 白菜のすまし汁 トマト	ごはん さわらの味噌焼き 高野豆腐煮 わかめのすまし汁 フルーツ	中華丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	ヨーグルトムース	じゃこ菜めしおにぎり お茶	シフォンケーキ 牛乳	ふかし芋 お茶	かぼちゃチーズ饅頭 牛乳	クリームパン ジョア
日	12	13	14	15★お誕生会	16	17
献立	スポーツの日 	ごはん 白身魚の醤油バター焼き 切干大根のごま和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのさっぱり和え 玉ねぎのスープ トマト	きのごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ かきたま汁 フルーツ	お弁当日 	スパゲティナポリタン キャベツの甘酢和え フルーツ
おやつ		フルーツポンチ	ソーセージパン 牛乳	プリンアラモード	せんべい りんごジュース	米粉カップケーキ 野菜ジュース
日	19●海を大切に	20●森を大切に	21●食品ロス・働きがい・経済成長	22●貧困をなくそう	23●みんなともだち	24
献立	ごはん 鰯のおろし煮 ブロッコリーのドレッシング和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん 大豆ミートの麻婆茄子 小松菜のナムル わかめスープ トマト	豆腐ブレッド つなぐつながる夢コロケ いんげんのおかか和え 豆腐の味噌汁 トマト	担々麺 ブロッコリーの中華和え フルーツ	彩りカレーピラフ マカロニサラダ しめじのスープ トマト	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	すじ青のりの麩のラスク お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	ぶどうゼリー かみかみせんべい	人参ごまおにぎり お茶	フルーツとヨーグルトのパフェ	メロンパン 牛乳
日	26	27	28	29	30★ハロウィンメニュー	31
献立	ごはん 肉野菜炒め もやしの和え物 さつま汁 トマト	ごはん 白身魚の照り煮 白菜の甘酢和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん 白身魚のもみじ焼き 小松菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	黒糖パン かぼちゃ型ハンバーグ 魔女が作ったひじきサラダ 具だくさんスープ フルーツ	醤油ラーメン ほうれん草の中華和え フルーツ
おやつ	えびせん お茶	パウンドケーキ 牛乳	カステラサンド 牛乳	青りんごゼリー ウエハース	かぼちゃマフィン 牛乳	ヨーグルト ビスケット

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

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
おやつ				コーンフレーク 牛乳	チーズ お茶	どうぶつビスケット 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	せんべい 牛乳	黄桃缶	ふんわりコーン 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	クッキー 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	スポーツの日	コーンフレーク 牛乳	ビスケット 牛乳	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	クラッカー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	ヨーグルト	ふんわりコーン 牛乳	せんべい 牛乳	みかん缶	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
おやつ	クラッカー 牛乳	ビスコ 牛乳	人参スティック お茶	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳