

ゆりかごWECわかくさ保育園

2026

10 October
月

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。

味覚を育てるために大切な4つのこと

①素材の味を感じ



野菜や果物など、
素材の甘味やうま味を
味わいましょう。

②だしを上手に使う



かつお節や昆布などの
出汁を使用することで
うす味でも
おいしく仕上がります。

③いろいろな食材を食べる



旬の食材や、さまざまな
種類の食材を経験する
ことで、味や食感の違いを
知ることができます。

④楽しく食べる



「おいしいね」の
笑顔や会話が「食」への
興味につながります。

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	10月			木	金	土
日	1			2	3	4
献立	みらいの給食週間 2026年10月19日～10月23日  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 もやしの彩り和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ファミリー音楽会 
おやつ				芋トリフ 牛乳	マラーカオ 牛乳	
日	5	6	7	8★お誕生会	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	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	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ	きのこごはん 鶏団子のトマト煮 コールスローサラダ かきたま汁 フルーツ	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	中華丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	パバロア	ちりめん大豆 お茶	シュガートースト 牛乳	プリンアラモード	じゃこ菜めしおにぎり お茶	メロンパン 牛乳
日	12	13	14	15◆未来に残すべき和食	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	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	お弁当日 	ミートソーススパゲティ キャベツの甘酢和え フルーツ
おやつ		フルーツポンチ	ホットケーキ 牛乳	黒糖ちんすこう 牛乳	塩せんべい ジョア	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●みんなとまち	24
献立	ごはん 鱈のおろし煮 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ッケ 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	くり蒸しパン 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	クリームパン 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	くりごはん 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	ジャムサンド 牛乳	セサミクッキー 牛乳	じゃがバター お茶	青りんごゼリー	かぼちゃのケーキ 牛乳	ヨーグルト せんべい

※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	4	5	6
おやつ				コーンフレーク 牛乳	チーズ お茶	ファミリー音楽会
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	ウインナー 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	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳

株式会社 魚国総本社