ゆりかごWEC学院

2026 10月 October

食育だより

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います。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

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。

ゆりかごWEC学院

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			木	金	土
日	みんなの給食週間 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、おうちでも話題にして楽しんでもらえる一週間になっています。		1	2★豆腐の日	3
献立			ごはん 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのごま香り和え 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	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	カステラサンド 牛乳	ヨーグルト クッキー
日	5★まごわやさしいデー	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	お弁当日	ハヤシライス グリーンサラダ 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	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	アメリカンドッグ 牛乳	シフォンケーキ 牛乳	ちりめん大豆 お茶	黒糖ちんすこう 牛乳	じゃこ菜めしおにぎり お茶	クリームパン 牛乳
日	12	13	14	15	16★お誕生会	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 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	きのこごはん 鶏団子のトマト煮 スパゲティサラダ かきたま汁 フルーツ	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	コスモス色蒸しパン 牛乳	さつま芋とりんごのパウンドケーキ ぶどうジュース	どら焼き 野菜ジュース
日	19●食品ロス・捨てがい・経済成長	20●貧困をなくそう	21●海を大切に	22●森を大切に	23●みんなともだち	24
献立	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	ごはん 鱈のおろし煮 白菜の甘酢和え 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	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	ぶどうゼリー かみかみせんべい	人参ごまおにぎり お茶	すじ青のりの麩のラスク お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	フルーツとヨーグルトのパフェ お茶	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 ブロッコリーのドレッシング和え 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	チキンライス 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	お芋プリン	マーラーカオ 牛乳	青りんごゼリー	パンプキンクッキー 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	ビスコ 牛乳	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	人参スティック お茶	チーズ お茶	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	ちりめん 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	ふんわりコーン 牛乳	ヨーグルト	ビスコ 牛乳	みかん缶	ビスケット 牛乳	せんべい 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	ちりめん お茶	クッキー 牛乳

株式会社　魚国総本社