



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日							
2	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さばのみぞれに ほうれんそうのごまあえ みそしる	さつまいも、砂糖、 米	脱脂粉乳、さばのみ ぞれ煮、絹ごし豆 腐、米みそ、にぼし	りんご、ほうれんそう、はくさい、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、ごま	ミルク りんご
3	火	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ごもくオムレツ ふゆやさいのたきあわせ あまずあえ	さといも、砂糖、油、 米	卵、脱脂粉乳、鶏ひ き肉、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、パイ ン缶、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、グ リンピース、いんげん、こんぶ、干し しいたけ	ミルク てつりクッキー
4	水	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	かぶのクリームシチュー はくさいツナサラダ バナナ	じゃがいも、食パン、 マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぶ、 ブロッコリー、にんじん、コーン缶、 しめじ、ごま、レモン果汁	ぎゅうにゅう コーンマヨトースト
5	木	ぎゅうにゅう ぱりんこ	パン	わかめうどん ぎょうざ あおなのきりぼしあえ	うどん、砂糖、食パン	脱脂粉乳、鶏肉、か つお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、切り干しだいこん、こんぶ、わか め	ミルク どうぶつビスケット
6	金	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	さかなのムニエル にまめ ブロッコリー ワタンスープ	ワタンの皮、砂糖、 小麦粉、油、バター、 米	魚、きんときまめ、豚 肉	ブロッコリー、もやし、たまねぎ、に んじん、ねぎ	ジョア しろいふうせん
7	土	生活発表会						
8	日							
9	月	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ シュウマイ	じゃがいも、油、砂 糖、米、ホットケーキ 粉	牛乳、豚肉、大豆、卵	たまねぎ、ブロッコリー、ホールマ ト缶詰、にんじん、キャベツ、コーン 缶、すりごま	ぎゅうにゅう ごまむしぼん
10	火	ぎゅうにゅう カルシウムしおせんべい	ごはん	やさぎかな きんぴらごぼう トマト みそしる	油、ごま油、砂糖、米	魚、脱脂粉乳、さつ ま揚げ、米みそ、に ぼし、薄揚げ	トマト、はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、板こんにやく、いんげ ん、しめじ、ごま	ミルク クラッカー あじつけごぎかな
11	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	マーボーだいこん しらすあえ はるまき	油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、しち す干し、米みそ	だいこん、こまつな、もやし、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ、しょうが	ぎゅうにゅう まがりせんべい おこさませんべい (ひよこ・りす)
12	木	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	やさしいラーメン さざなみあえ ポイルウインナー	中華めん、油、食パ ン	ウインナーソーセー ジ、牛乳、豚肉	こまつな、キャベツ、にんじん、もや し、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、塩こ んぶ	ぎゅうにゅう みかんゼリー
13	金	ぎゅうにゅう セブーレ	ごはん	いりどうふ ブロッコリー みそしる	油、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、米みそ、 にぼし	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピー ス、干ししいたけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう カルシウム塩せんべい (ひよこ・りす)
14	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
15	日							
16	月	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さかなのフライ ポイルやさしい トマト ミルクみそしる	じゃがいも、パン粉、 油、小麦粉、米	脱脂粉乳、魚、豚肉、 卵、米みそ、かつお 節	りんご、トマト、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、ごぼう	ミルク ほしたべよ

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ぎゅうにゅう ももかん	パン	ほうれんそうオムレツ かぼちゃのそぼろあんかけ すましじる	油、片栗粉、米、砂糖	卵、ミルク、絹ごし豆 腐、鶏ひき肉、かつ お節、きな粉	かぼちゃ、チンゲンサイ、ほうれん そう、にんじん、しいたけ、えのきた け、こんぶ	おちゃ きなこおにぎり
21日は冬至(とうじ)								
アレルギーフリーのひ								
18	水	どうにゅう ソフトサラダせんべい	ごはん	とりにくのてりやき いそあえ けんちんじる	さといも、砂糖、油、 ごま油、片栗粉、米	鶏肉、木綿豆腐、に ぼし、薄揚げ	バナナ、だいこん、もやし、はくさい い、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼ う、焼きのり、しょうが	どうにゅう バナナ
クリスマス さんだて								
19	木	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	にんじんピラフ もみのきハンバーグ ブロッコリー ビタミンACEスープ	米、じゃがいも、油	卵、ハンバーグ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、 ミックスベジタブル、にんじん、こまつ な、コーン缶	やさしいジュース ケーキ
20	金	ぎゅうにゅう みかん	パン	やきそば ブロッコリー やさしいスープ	焼きそばめん、油、 片栗粉、食パン	豚肉、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、はくさい、 もやし、にんじん、たまねぎ、こまつ な、ピーマン	ぎゅうにゅう てつりクッキー
21	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	牛乳、まんがソー セージ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
22	日							
23	月	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	おやこに みかん ひじきサラダ	じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、米	卵、牛乳、鶏肉、凍り 豆腐、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、コーン缶、いんげ ん、干ししいたけ、ひじき	ぎゅうにゅう ハッピーターン
24	火	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	ふゆやさいかレー ト フルーツサラダ	さといも、油、米	牛乳、豚肉、ヨーグ ルト	トマト、バナナ、たまねぎ、ミックス ドフルーツ缶、だいこん、にんじん、 ねぎ、しょうが	ぎゅうにゅう クリスマスカップデザート
25	水	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	すりみあげ はるさめのかふうあえ みそしる	油、片栗粉、砂糖、は るさめ、ごま油、米	脱脂粉乳、絹ごし豆 腐、すり身、卵、米み そ、にぼし	だいこん、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、きゅうり、ごぼう、コーン、えの きたけ、ひじき、わかめ	ミルク カステラ
26	木	ぎゅうにゅう おととつと	ごはん	にくどうふ なっとうあえ トマト	砂糖、米	木綿豆腐、脱脂粉 乳、豚肉、挽きわり 納豆	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、もやし、ねぎ、こまつな、し いたけ	ミルク やさしいスティック
27	金	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	としこしうどん ちくわのいそべあげ はなやさいサラダ	うどん、小麦粉、ごま ドレッシング、油、砂 糖、ロールパン	脱脂粉乳、ちくわ、 薄揚げ、かまぼこ、 卵、かつお節	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、 きゅうり、カリフラワー、ねぎ、にん じん、こんぶ、あおのり	ミルク みかん
28	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキッス	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
29	日							
30	月							
31	火							



12月21日は冬至(とうじ)です。 ~行事食で季節を感じましょう~
冬至は、1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったりすると、カゼをひかないといわれています。



給食だより

味覚を育てる！心も体もよろこぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット

①栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



 甘味	 塩味	 酸味	 苦味	 うま味
エネルギー源となり、心を落ち着かせる	体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける	疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる	解毒作用があり、消化を助ける	食欲を増進させ、成長を促す

②味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

③食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

★知っておこう！好まれる味・嫌われる味

<好まれる味>

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。甘いものを食べ過ぎてしまう原因のひとつでもあります。



<嫌われる味>

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るためには、学習が必要です。味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。



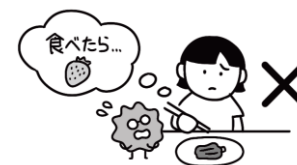
★味覚を育てる食事支援

①接触頻度を増やす(経験を増やしてあげましょう)

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果！>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげるよ
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



②同じ食品を何回か繰り返し提供する

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。(ただし、かたよりがないように注意しましょう。)

★五味を意識したバランス献立のコツ

①旬の食材を使う

旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、おいしさは重要。新鮮な食材で五味を味わいましょう。



②だしを活用する

慣れ親しんだ風味は、料理に一貫性を持たせ、それが、味の受容性を高めます。また、だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。

③薄味を心がける

薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。

④調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。



★おすすめ！五味バランス冬レシピ

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。

- ・鶏と野菜の味噌鍋
鶏肉・根菜(甘味)、小松菜(苦味)、みそ(塩味)、鶏肉・だし(うま味)
- ・冬野菜のさっぱり雑炊

