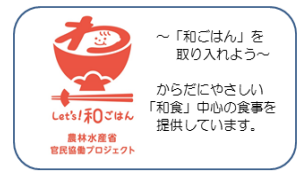


# 2024年10月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
認定こども園  
城東ちどり保育園

今月の栄養量  
エネルギー：551kcal  
たんぱく質：21.9g  
脂質：12.4g  
食塩相当量：1.8g

旬の食材  
・きのこ  
・さつまいも  
・柿



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
<p>京都府京丹後市の『てんとうむしばたけ』からオガニックのさばりが届きます！10月の給食で登場するよ！</p>	赤飯 鶏肉の味噌焼き 粉ふき芋 大豆の五目煮 小松菜と大根のすまし汁 ごまちゃんすこう 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 八宝菜 ほうれん草の中華和え 春雨スープ ちりめん入り納豆 おにぎりとしらべの甘辛煮 お茶	玄米ごはん 白身魚のきのこあんかけ 小松菜のごま和え キャベツと豆腐の味噌汁 ちりめん入り納豆 キャロットケーキ お茶	玄米ごはん 豚肉と厚揚げ煮 ブロッコリーサラダ わかめと白菜の味噌汁 納豆 豆腐ドーナツ お茶	ミニふりかけごはん 肉うどん もやしのごま酢和え ゆかりおにぎり お茶
7	8	9	10	11	12
玄米ごはん さばの香味焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐煮 キャベツとわかめの味噌汁 納豆 りんごゼリー お茶	玄米ごはん 鶏肉の甘酢煮 キャベツの塩麴和え 豆腐と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆 青菜おにぎり お茶	玄米ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり ほうれん草の納豆和え きのこ汁 焼きそば お茶	玄米ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 麩とほうれん草のすまし汁 納豆 フライドポテト 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん ささみのコーンフレーク焼き いんげんの和え物 大根サラダ じゃが芋とうす揚げの味噌汁 ちりめん入り納豆 ふかし芋 食べる煮干し・お茶	麻婆丼 小松菜のナムル 南瓜と玉ねぎのスープ わかめおにぎり お茶
14	15	16	17	18	19
☆スポーツの日☆				☆食育：柿☆	
	玄米ごはん 白身魚の塩麴焼き 小松菜のごま和え ひじき煮 豆腐とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 大根と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆 豆乳きな粉餅 お茶	玄米ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 人参のグラッセ わかめとコーンのサラダ 玉ねぎと青菜のスープ ちりめん入り納豆 おかかおにぎり お茶	玄米ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯和え しめじともやしの味噌汁 納豆 麩のラスクと柿 お茶	



## みらいの給食週間 10/21~10/25



©TPC OKW

21	22	23	24	25 誕生日会	26
●地産地消 ●食品ロス 玄米ごはん あじのほうじ茶煮 蒸しかぼちゃ 白菜のゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁 ちりめん入り納豆 ほうじ茶入り味噌焼きおにぎり ほうじ茶	●みらいのお肉 大豆ミートキーマカレー 野菜サラダ 黄桃缶 グリーンソイ 食べる煮干し・お茶	●海を大切に 玄米ごはん ヤンニョムシャーク 茹でキャベツ 切干大根ナムル わかめスープ ちりめん入り納豆 わかめクッキー お茶	●フェアトレード ●レインフォレスト・アライアンス認証 玄米ごはん 豚肉とさつまいもごま味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 麩と小松菜のすまし汁 納豆 バナナポンチ お茶	●食料自給率 ケチャップライス 鶏肉の揚げない米粉唐揚げ 青のりポテト キャベツと胡瓜のサラダ もやしとほうれん草のスープ フチゼリー 米粉ココアブラウニー お茶	豚丼 切干大根サラダ 青菜とわかめの味噌汁 ふりかけおにぎり お茶

28	29	30	31	みらいの給食週間 10/21~10/25	
玄米ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 茹でブロッコリー ひじきサラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 納豆 きな粉マカロニ お茶	玄米ごはん 鶏肉の塩麴焼き いんげんの炒め物 キャベツのごま和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆 みかんゼリー 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草のツナ和え えのきとわかめの味噌汁 納豆 しそふりかけおにぎり お茶	玄米ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう けんちん汁 ちりめん入り納豆 かぼちゃ蒸しパン お茶	<p>子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらいお家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。</p>	

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0,1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。

「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
1歳児おやつ	カルルス	たべっこベイビー	満月ボン	カルルス	満月ボン	アンパンマンせんべい



# 食育だより

乳幼児食

## … 味覚について …

子どもは生まれたときから味覚があり、塩味は生後3ヶ月くらいからわかるようになります。生後3ヶ月から生後5、6ヶ月くらいまでは、味覚がさらに発達し、とても敏感になります。こうした非常に敏感な味覚が落ち着くのが生後6ヶ月頃で、ちょうど離乳食スタートの時期にあたります。さらに1歳半～2歳半くらいになると、脳が完成して五味の区別がつくようになり、同時に好き嫌いが出てきます。好き嫌いによる偏食は、4～5歳でピークとなり、8～9歳になると好き嫌いが定着してきます。

### 【味覚を育てるポイント】

#### ①薄味を心がける

材料は旬の新鮮なものを選び、素材そのものが持つ「うま味」を味わうことが大切です。



#### ②唾液が出るようによく噛んで食べる

よく噛むことで唾液がたくさん出て、唾液を介して味を感じます。



#### ③五感を使って食材に触れる

だしで香りを効かせた料理や、食材の切り方を変えて食感を変えたり視覚を刺激するなど五感を使いましょう。



#### ④食べ物を通してコミュニケーションを取る

おいしいと感じるには、食べる時の環境も重要です。



### 【おいしいと感じる感覚】

おいしいと感じる感覚は「味覚」だけではありません。香り、歯ごたえ、見た目など様々な要因に左右されます。



## … 好き嫌いについて …

乳幼児期の好き嫌いは、味、<sup>そしゃく</sup>におい、咀嚼、見た目に関係していることが多いと言われています。

#### ・苦手な「味」

子どもの苦手な味として、苦味・酸味があげられます。これらは、経験からおいしく感じられる味と言われてるので、苦味や酸味を和らげる調理法を用いて少しずつ慣れることができるでしょう。



#### ・苦手な「におい」

大人が気にならないような「におい」でも、子どもは、敏感に感じてしまうことがあります。特に野菜の青臭さ、魚の生臭さなど苦手な場合が多いでしょう。調味料や香味野菜を利用して、臭みを抑えましょう。



#### ・「噛めるか」を考える

乳歯が生えそろうのはだいたい3歳頃ですが、噛む力は小学生くらいまでにかけて少しずつ強くなっていきます。乳幼児期の口の中はまだ未熟のため、うまく噛めなかったりすると、苦手になってしまうこともあります。硬さ・弾力があるものは細かく、パサつくものは「水分」やとろみをつけましょう

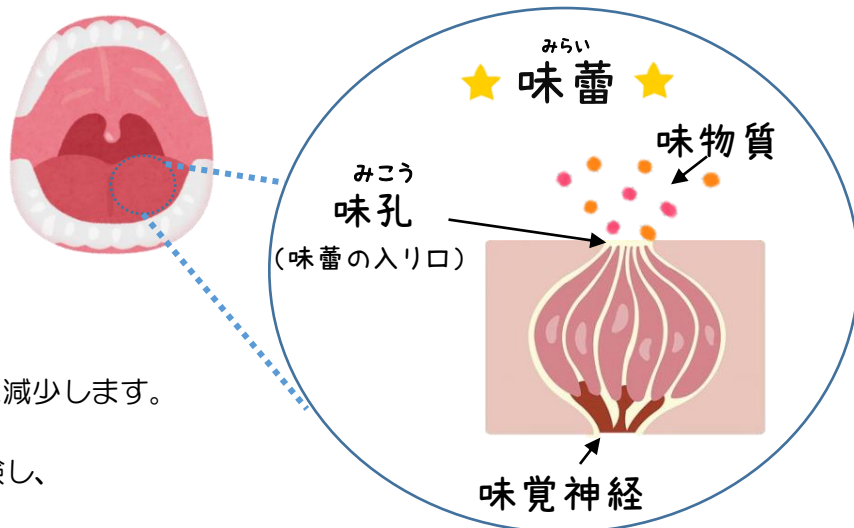
#### ・「見た目」を考える

見たことのないものは、だれでも抵抗があるものです。子どもは特にその傾向が強く見られます。盛り付けや食具を工夫して、楽しい気持ちを盛り上げられると良いでしょう。



### 味蕾について

舌の表面には、「味蕾（みらい）」と呼ばれるブツブツとした器官があります。味蕾で味をキャッチすると、味覚神経を通じて脳に信号が送られ、味を感知します。味蕾を拡大するとたまねぎのような形をしていて、1つ1つがいろいろな味を感じることが出来ます。



生まれたばかりの赤ちゃんの味蕾は、約10,000個もあると言われており、加齢とともに減少します。赤ちゃんの味覚は、とても敏感ですので素材の味がわかる『うす味』でいろいろな味を体験し、味覚を発達させましょう！

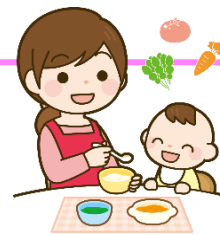
### 素材の味について

離乳食は素材そのものの味を覚えさせることも目的も1つです。味覚を鍛えることにもつながるので、どの月齢においても濃い味はNGとなります。

#### 【素材の味を感じるためのポイント】

#### ・いろいろな食材を経験させる

食材本来の味を感じとれるようになるためには、何よりもまず「経験」です。いろいろな食材を食べることで、味の引き出しができて、豊かで繊細な味覚が育ちます。



#### ・旬の食材を使う

素材本来の味を楽しんでもらうという点においては、旬の食材を選ぶこともとても大切です。旬の食材は、その野菜が本来持つ味が強いほか、栄養価も高いです。



#### ・出汁を活用する

調味料の使用を控えたい離乳食期には、味付けの大事な要素となります。また、小さな頃から意識的に学習させることで、大人になってもだしが香る料理を「おいしい！」と実感できるようになります。



### 好き嫌いについて

離乳食が始まると、赤ちゃんはさまざまな味を経験していきます。その時、味だけでなく舌ざわりや食感、見た目や匂い、温度など五感を使って食べ物を感じ、美味しさを学んでいきます。

赤ちゃんが離乳食を食べない時は、味が気に入らないからだけではありません。食材の大きさを変えてみたり（小さすぎても食べにくくなります！）、硬さをかえてみたり、変化をつけることで、興味を持ったり食欲が出る場合があります。



好き嫌いは【成長の証】でもあるので、ゆっくり見守っていきましょう。