

明けましておめでとうございます。  
 今年も安全でおいしい給食を作るために、給食室一同頑張ります。  
 冬休み、おうちでたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか？1月は天も地も人もゆったりとごみ、仲睦まじく過ごす月【睦月】といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。



## ごみ 五味について

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、体にさまざまなシグナルを与える役割を担っています。

### 体にとって必要な食べ物として認識

**甘味**  
エネルギー源の存在を伝達

**旨味**  
たんぱく質の存在を伝達

**塩味**  
ミネラルの存在を伝達

### 体を守るために 避ける食べ物として認識

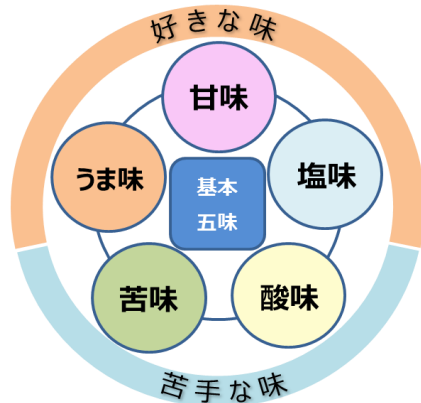
**酸味**  
腐敗物の存在を伝達

**苦味**  
毒物の存在を伝達

「甘味」「塩味」「うま味」は、本能的に好む味とされており、「酸味」「苦味」は、子供が嫌がる味とされています。

そのため、ピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味が出る野菜や酸味の強い果物などが苦手です。「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、いろいろな味を経験させてあげましょう。

- ★調理方法を工夫する  
野菜をすりおろす、細かく刻む、油で揚げるなど、調理法を工夫すると抵抗も少なくなります。
- ★食の経験を積む  
・食材に触れる：収穫体験、お手伝いなど楽しい体験が食べる意欲につながります。  
・繰り返し食べる：色々な食材を様々な調理法で食べる経験を積み重ねましょう。



# 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2025年1月

	月	火	水	木	金	土
日にち	<p>今年もよろしく お願いいたします!</p> <p><b>2025</b></p> <p>1月7日の朝、7種類の野草が入ったおかゆを食べてその年の無病息災を願います。昔は冬に野草が少なく、ビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったようです。</p> <p><b>【春の七草】</b></p>					4日
昼食						麻婆豆腐丼 蒸しかぼちゃ 具だくさんスープ
午後 おやつ						ビスケット
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	麦ごはんの カレーライス マカロニサラダ カクテルフルーツ クラッカー	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	ミートソース スパゲッティ フライドポテト ピーチゼリー スープ	★おせち料理(日本)★ ごはん 白身魚の味噌焼き さつま芋きんとん 紅白なます、お雑煮風	★誕生日会★ 麦ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのオーロラソース和え 味噌汁、ヨーグルト、牛乳	五目焼きめし 鶏レバーの ケチャップ煮 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	コーンチーズ蒸しパン	オレンジゼリー	ビスケット	バナナミルクケーキ	わらび餅	ビスケット
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	<b>成人の日</b> 麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 蕪みその味噌汁◇	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 蕪みその味噌汁◇	ごはん ぶりかけ (たまご) 鶏肉のねぎ焼き ひじき煮 すまし汁、牛乳	豆腐ブレード マカロニグラタン コールスローサラダ スープ バナナ	ごはん さばのおかか 揚げ出し 春雨サラダ すまし汁、牛乳	雑穀ごはん 鶏肉の甘酢炒め インゲンのツナ和え 味噌汁
午後 おやつ		ホットケーキ	ビスケット	いちごジャム入りケーキ	きな粉マカロニ	ビスケット
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	麦ごはん ぶりかけ (かつお) 豆腐入り玉子焼き ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁、牛乳	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 豆乳味噌汁	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん 白身魚の人参衣揚げ ポテトサラダ すまし汁、牛乳	麦ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 味噌汁 カクテルゼリーヨーグルト	麦ごはん 八宝菜 ほうれん草しゅうまい 中華スープ 牛乳	豚丼 ブロッコリーの おかか和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	フルーツきんとん	カステラ風ケーキ	ビスケット	ツナトースト	高野豆腐のココロ揚げ	ビスケット
日にち	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	菜飯ごはん かやくうどん ほうれん草の炒め物 オレンジ 牛乳	麦ごはん 白身魚の南部焼き 大根のそぼろあん すまし汁	中華丼 もやしの磯和え 玉子入りコーンスープ 牛乳	麦ごはん 肉じゃが 白菜の納豆和え 味噌汁	★愛菜の日★ ごはん 豚と野菜の味噌炒め ひじきサラダ スープ、牛乳	1、2月は「蕪美人」。 国産米・国産大豆 100%で、蕪の 粒々感とやさしい 甘みと深い旨味が 特徴です。
午後 おやつ	いちごババロア	アップルケーキ	ビスケット	麩のラスク	野菜蒸しパン★	