

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？子供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・好き嫌いについて

子供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、月齢や年齢とともに味覚も発達していきます。

- 生後3～5、6ヶ月頃：味覚がさらに発達し、とても敏感になる
- 生後6ヶ月頃：非常に敏感な味覚が落ち着き、離乳食開始の時期
- 1歳半～2歳半頃：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くる
- 4～5歳頃：好き嫌いによる偏食がピーク
- 8～9歳頃：好き嫌いが定着

【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

だして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。



乳幼児期の好き嫌いは、味、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」

子供の苦手な味として、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いるので、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とよいでしょう。

・苦手な「におい」

大人が気にならないような「におい」でも、子供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なため、うまく噛めなかつたりすると、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。子供は特にその傾向が強くなります。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。

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。

2024年10月

	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		★誕生日会★ 雑穀ごはんの ハヤシライス マカロニサラダ バナナ、クラッカー	★豆腐の日★ 麦ごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんのおかか和え 味噌汁、牛乳	ごはん 八宝菜 切干大根の甘辛炒め 中華スープ	麦ごはん 白身魚の クリームコト焼き キャベツのツナ和え スープ、牛乳	三色そばろ丼 人参しりしり 味噌汁
午後 おやつ		ホットケーキ	ビスケット	ぶどうゼリー	麩のラスク（黒糖）	ビスケット
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	麦ごはん 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのごま香りとえ 味噌汁 みかん缶、牛乳	麦ごはん さばの八丁みそ煮◇ 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん さつま芋の肉じゃが しらす納豆 味噌汁、牛乳	★目の愛護デー★ ごはん、ふりかけ 鶏肉の竜田揚げ もやしの彩り和え すまし汁	麦ごはん 豚肉の カレーチャンプル 小松菜の磯和え 味噌汁、牛乳	五目チャーハン レバーのごまがらめ 具だくさんスープ
午後 おやつ	アイス風デザート	イチゴジャム蒸しパン	ビスケット	ブルーベリータルト	ポテトのチーズ焼き	ビスケット
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	スポーツの日	★きのこの日★ きのこごはん★ 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 味噌汁	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の味噌焼き ビーフン炒め、すまし汁 カクテルフルーツヨーグルト、牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのさっぱり和え かき玉汁	★世界の料理★(ベルギー) 豆腐ブレッド 鶏団子のトマト煮 フリッツ、スープ パイン缶、牛乳	チキンピラフ わかめの酢の物 野菜スープ
午後 おやつ		マスカットゼリー	ビスケット	きな粉マカロニ	マーラーカオ	ビスケット
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
給食週間の	SDGs 海を大切に 麦ごはん ヤンニョムシャーク★ 切干大根のナムル わかめスープ★、牛乳 わかめクッキー★	家庭弁当の日 グリーンソイ★	日本の食文化 麦ごはん さばのほうじ茶煮★ 白菜のゆかり和え 味噌汁、牛乳	フェアトレード・食品ロス 麦ごはん 豚肉とさつま芋の ごま味噌炒め★ ブロッコリーのおかか和え、味噌汁	食料自給率 ごはん(こめ油入り) 鶏肉の揚げない米粉唐揚げ★ キャベツとトマトのサラダ★ 味噌汁、牛乳	肉炒め丼 春雨の酢の物 具だくさん味噌汁
日にち	28日	29日	30日	31日	みらいの給食週間 10/21～10/25	
昼食	雑穀ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 味噌汁 牛乳	菜めしごはん きつねうどん 胡瓜の酢の物 りんごゼリーヨーグルト	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁 牛乳	★ハロウィン★ ごはん 紅芋コロッケ&ナゲット 魔女が作ったひじきサラダ スープ、ハロウィンデザート	子供たちに「食」を通じてSDG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。	
午後 おやつ	ちりめん大豆	ごまきな粉芋	ビスケット	人参かるかん		