2025 10月 食育だより

実りの秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。例えばハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとは違った環境の中で食べる機会をつくってみるのも良いですね。

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見分けるための「センサー」でもあります。

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。

「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と決めつけずに、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。

味覚を育てる5つのポイン

① 薄味を心がける
② よく噛んで食べる
③ 口の中は清潔に
④ 一緒に調理をして
　食べる意欲を高める
⑤ 亜鉛を摂る

亜鉛は**味覚を正常に保つ働きや骨・皮膚の発育を促進**する栄養素で、**不足すると味覚障害や成長期の子どもでは成長不良**を起こします。
ファストフードやインスタント食品などの加工食品は、味が濃いだけでなく、亜鉛の吸収を妨げる食品添加物が含まれていることが多いので、摂りすぎに注意しましょう。

山口・九州・沖縄の郷土料理
『黒糖蒸しパン（沖縄県）』

”アガラサー”とは沖縄方言で「蒸す」「蒸し器」という意味で、沖縄では蒸しカステラや蒸しパンのようなお菓子のことを「アガラサー（地域によっては「ジーカシティラ」）」と言います。
戦後の小麦粉が流通するようになった時代に、小麦粉をおいしく食べるレシピの一つとして誕生しました。

認定こども園　博愛の里こども園献立表（未満児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。
◆印は、郷土料理です。

2025年10月

	月	火	水	木	金	土
日にち			1日	2日	3日	4日
昼食	みらいの給食週間 10/20~10/24 子供たちに「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。		きつねうどん 白身魚のフライ 胡瓜の酢の物 パイン缶	★豆腐の日★ 麦ごはん 豆腐入り玉子焼き もやしの彩り和え 味噌汁	★誕生日会★ 雑穀ごはんのハヤシライス コールスローサラダ カクテルゼリーヨーグルト クラッカー	ごはん 八宝菜 切干大根の甘辛炒め 中華スープ
午後 おやつ			せんべい	コーンチーズ蒸しパン	ちりめん大豆	せんべい
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	麦ごはん さばの八丁みそ煮◇ 白菜の甘酢和え すまし汁	麦ごはん 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのごま香り和え 味噌汁	★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	ごはん ふりかけ（かつお） 鶏肉の照り焼き いんげんのおかか和え 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	五目チャーハン 胡瓜の中華サラダ 具だくさんスープ
午後 おやつ	★十五夜★うさぎサンド	黒糖わらび餅	せんべい	ぶどうゼリー	麩のラスク	せんべい
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	スポーツの日	豆腐ブレッド スパゲティナポリタン キャベツの彩り和え 具だくさんスープ	★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（たまご） 鶏肉の味噌焼き ビーフン炒め すまし汁	麦ごはん 鶏団子のトマト煮 マカロニサラダ スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのさっぱり和え かき玉汁
午後 おやつ		マーラーカオ	せんべい	青りんごゼリー	バナナケーキ	せんべい
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	●みらいのお肉・プラントベース 麦ごはん ヤンニョム風大豆ミート★ 小松菜のナムル わかめスープ	●地産地消 かしわめし 九州産サクサクチキンカツ いんげんの和え物 すまし汁	●海を大切に 麦ごはん ピーチシャークラビゴットソース★ 海藻彩りサラダ スープ	●フェアトレード 担々麺★ ブロッコリーの中華和え パイン缶	●山・海・農地のつながり 麦ごはん 奏大くんのどやさ魚フライ★ 白菜の塩麹和え 味噌汁	そぼろ丼 人参しりしり 味噌汁
午後 おやつ	野菜ジュースゼリー	茶の葉おむすび★	せんべい	すじ青のりじゃこマヨトースト★	お米のジェラード★	せんべい
日にち	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	麦ごはん 白身魚のクリームコーン焼き キャベツのツナ和え スープ	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐煮 味噌汁	肉炒め丼 春雨の酢の物 さつま汁	麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁	★ハロウィンメニュー★ ごはん かぼちゃ型ハンバーグ 魔女が作ったひじきサラダ スープ	
午後 おやつ	黒糖蒸しパン◆	セサミクッキー	せんべい	プリン	かぼちゃのケーキ	

株式会社 魚国総本社