

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。

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されているので、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。



宮崎ひがし幼稚園 献立表

2024年10月

	月	火	水	木	金
日にち		1日	2日	3日	4日
行事	世界の料理いただきます！		★豆腐の日★		
昼食	今月の世界の料理は『ベルギー』です。 お楽しみに♪ 	雑穀ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 わかめの味噌汁 牛乳	ごはん 豆腐入り玉子焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ 牛乳	ごはん 白身魚のクリーム焼き ひじきのさっぱり和え 野菜スープ 牛乳
日にち	7日	8日	9日	10日	11日
行事					
昼食	わかめおにぎり 味噌ラーメン ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ビーフ炒め ほうれん草の味噌汁 牛乳	雑穀ごはん さつま芋の肉じゃが しらす納豆 大根の味噌汁 牛乳	麦ごはん さばの八丁みそ煮 白菜の甘酢和え わかめのすまし汁 牛乳	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え 南瓜の味噌汁 牛乳
日にち	14日	15日	16日	17日	18日
行事					
行事	スポーツの日	★きのこの日★			
昼食		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 白菜のすまし汁 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐煮 里芋の味噌汁 柿 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのツナ和え かき玉汁 牛乳	豆腐ブレッド 鶏団子のトマト煮 フリッツ ほうれん草のスープ 牛乳
日にち	21日	22日	23日	24日	25日
行事	★みらいの給食週間★	★お弁当の日★	★みらいの給食週間★	★みらいの給食週間★	★お誕生会★みらいの給食週間★
昼食	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		秋野菜の大豆ミートキーマカレー ひじきサラダ フルーツポンチ 牛乳	麦ごはん さばのほうじ茶煮 白菜のゆかり和え 大根の味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ かぼちゃ型ハンバーグ 魔女が作ったひじきサラダ 野菜スープ 牛乳 もったいないバナナドーナツ棒
日にち	28日	29日	30日	31日	
行事	★みらいの給食週間メニュー★	★みらいの給食週間メニュー★		★ハロウィン★	みらいの給食週間
昼食	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 すまし汁 牛乳	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 じゃが芋の味噌汁 牛乳	焼肉丼 いんげんのおかか和え 中華スープ りんご 牛乳	ロールパン マカロニのごグラタン お豆のサラダ 野菜スープ ハロウィンデザート 牛乳	10/21～10/25 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。

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。