

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なごみ、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。



## 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。

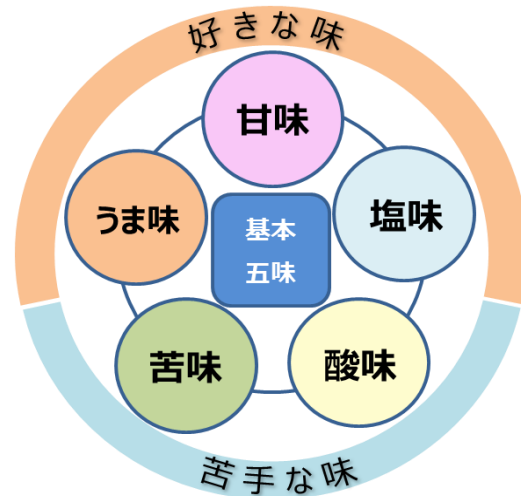
そのため、ピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味が出る野菜や酸味の強い果物などが苦手です。「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、いろいろな味を経験させてあげましょう。

★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。



## 宮崎ひがし幼稚園 献立表

	月	火	水	木	金
日にち 行事	今年もよろしく お願いいたします！ <b>2025</b> 	<b>【春の七草】</b> 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。 			
昼食					
日にち 行事	<b>世界の料理 いただきます！</b> 今月の世界の料理は『日本』です。 お楽しみに♪ 	<b>9日</b> 雑穀ごはんのカレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳		<b>10日</b> ★世界の料理（日本）★ ごはん さわらの西京焼き さつま芋きんとん 紅白なます お雑煮風 牛乳	
昼食					
日にち 行事	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>
日にち 行事	<b>成人の日</b> 	ごはん さばのおかか揚げ出し 切干大根の酢の物 ほうれん草のすまし汁 牛乳	豆腐ブレッド かぶの豆乳シチュー 春雨サラダ オレンジ 牛乳	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し そうめんの味噌汁 牛乳	おにぎり かやくうどん ほうれん草の炒め物 カップゼリー 牛乳
昼食					
日にち 行事	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>
日にち 行事	中華丼 ほうれん草しゅーまい えのきとコーンのスープ バナナ 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ひじき煮 厚揚げの味噌汁 牛乳	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	ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 小松菜の味噌汁 牛乳	麦ごはん スペイン風オムレツ 大根サラダ 人参ポタージュ 牛乳
昼食					
日にち 行事	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>
日にち 行事	ごはん 柳川風煮 いんげんのツナ和え 豆乳味噌汁 牛乳	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の照り焼き キャベツのオーソリス和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳	ごはん 白身魚の南部焼き かぶのそぼろあん 小松菜のすまし汁 牛乳	大根菜めし 豚肉と根菜の煮物 ひじきサラダ ほうれん草の味噌汁 牛乳	★お誕生会★ ミートソースパグッティ チキンナゲット コールスローサラダ 卵スープ いちご ジョア
昼食					

※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。