2025



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





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



食べ物が未熟であること 腐敗していること



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つのポイント

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。



宮崎ひがし幼稚園 献立表



2025年10月

	月	火	水	木	2025年10月 金
日にち	••••••		1日	2日	3日
行事	7.2.1.0	(公会)田田			
	みらいの給食週間		ごはん	雑穀ごはんのハヤシライス	ごはん
昼食			豆腐入り玉子焼き	コールスローサラダ	八宝菜
	子供たちに「食」を通じてSDGを		春雨サラダ	カクテルゼリーヨーグルト	切干大根の甘辛炒め
	知ってもらい、おうちでも話題にして		じゃが芋の味噌汁	牛乳	春雨スープ
	楽しんでもらえる一週間になっています。		牛乳		牛乳
	••••••				
日にち	6日	7日	8日	9日	10日
行事					
昼食	わかめおにぎり	ごはん	雑穀ごはん	麦ごはん	ロールパン
	味噌ラーメン	さばの八丁みそ煮	さつま芋の肉じゃが	鶏肉の照り焼き	マカロニきのこグラタン
	ブロッコリーサラダ	白菜の甘酢和え	しらす納豆	いんげんのおかか和え	お豆のサラダ
	フルーツポンチ	わかめのすまし汁	大根の味噌汁	すまし汁	野菜スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	梨	牛乳
		# *		牛乳	
日にち	13日	14日	15日	16日	17日
行事	_ •0			★お弁当の日★	
昼食	スポーツの日	ごはん	きのこごはん		ごはん
		ふりかけ(かつお)	白身魚のしょうゆバター焼き		鶏団子のトマト煮
		豚肉の生姜炒め	切干大根のごま和え		マカロニサラダ
		ひじきのさっぱり和え	小松菜の味噌汁		ほうれん草のスープ
		かき玉汁	牛乳		牛乳
		牛乳			
日にち	20日	21日	22日	23日	24日
行事	★みらいの給食週間★	★みらいの給食週間★	★みらいの給食週間★	★みらいの給食週間★	★みらいの給食週間★
昼食	かしわめし	ごはん	担々麺	麦ごはん	ごはん
		ピーチシャークラビゴットソース		ヤンニョム風大豆ミート	奏大くんのどやさ魚フライ
	いんげんの和え物	海藻彩りサラダ	バナナ	小松菜のナムル	白菜の塩麹和え
	大根のすまし汁	チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳	わかめスープ	野菜の味噌汁
	牛乳	牛乳		牛乳	お米のジェラード
	***	K		X	牛乳 〇\
日にち	27日	28日	29日	30日	31日
昼食		المنابل مواجع	= ¹ / ₂ 1	ħ.₩±Π.→», , ,	★ハロウィン★お誕生会★
	ごはん	肉炒め丼	麦ごはん	雑穀ごはん	ごはん ふりかけ
	豚肉のカレーチャンプル	春雨の酢の物	白身魚のクリームコーン焼き	鶏肉の竜田揚げ	かぼちゃ型ハンバーグ
	小松菜の磯和え	さつま汁	キャベツのツナ和え	大根サラダ	魔女が作ったひじきサラダ
	南瓜の味噌汁	柿	大根スープ	ほうれん草と玉葱の味噌汁	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ハロウィンデザート
					牛乳

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社