



12月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1	バナナ1/2本	2	動物ビスケット	3	麦菓子	4	ビスコ	5	焼き芋	6	こざかなせんべい
昼食	野菜カレー キャベツのサラダ ショア(プレーン)		ごはん 味噌汁(大根) さんまの南蛮漬け 千切り大根のサラダ 黄桃		マージンごはん 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉のクリーム焼き ごぼうサラダ みかん缶		ごはん 納豆みそ 味噌汁(白菜) 鮭の塩こうじ焼き いんげんのごま和え		麦ごはん 味噌汁(キャベツ) 豚肉と野菜のみそ炒め 卵の花サラダ		ナポリタン 白菜の和え物 みかん ミルク	
3時のおやつ	クラッカーサンド(ブルーベリー)M ミルク		きな粉ポテト オレンジ ミルク		ごまフレーク ミルク		紅芋サターアングラー ミルク		カルシウムせんべい バナナ ミルク		おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	8	ソフトせんべい	9	カル鉄スティック	10	ぼたぼた焼き	11	ハーベストセサミ	12	マリービスケット	13	カルシウムウエハースいちご
昼食	マージンごはん 味噌汁(玉ねぎ) 豚肉の照り焼き 野菜炒め		ごはん 味噌汁(白菜) 揚げ魚のシークワサーソース カリフラワーのサラダ パイン缶		ごはん 味噌汁(小松菜) 鶏肉のくわ茶焼き 人参いりちー		ミーゴレン(ケニア) 白菜のソテー ヨーグルト バナナ		ごはん かきたま汁 魚のバーベキュー風味 もやし炒め 黄桃		ブルコギ丼 味噌汁(キャベツ) みかん缶	
3時のおやつ	りんごとヨーグルトのケーキ ミルク		人参クラッカー ミルク		きなこドーナツ ミルク		肉まん ミルク		黒棒 りんご ミルク		トースト(バターシュガー) ミルク	
午前のおやつ	15	バナナ1/2本	16	オレンジゼリー	17	焼き芋	18	野菜スティック	19	みかん1/2個	20	はちャ棒
昼食	ポークカレー 大豆サラダ フルーツボンチ(ヨーグルト)		ごはん みそ汁(えのき) さばの竜田揚げ ひじきの白和え 黄桃		ごはん 中味汁 パイン缶 パイヤイりちー ブロッコリー土佐和え		マーボー丼 味噌汁(白菜) 豆乳(フルーツ味)		お子様ランチ コーンスープ ハンバーグ いちご コールスローサラダ		ガバオライス ポテトサラダ りんご	
3時のおやつ	きなこスコーン ミルク		ちんびん ミルク		シンプルサブレ オレンジ ミルク		揚げパン ミルク		チーズケーキ 牛乳		いちごジャムサンド ミルク	
午前のおやつ	22	丸ポウロ	23	胚芽ビスケット	24	棒チーズ	25	カルシウムせんべい	26	ウエハース	27	ルヴァン
昼食	冬至ジュシー ゆし豆腐 蒸し野菜のサラダ バナナ		ごはん 味噌汁(じゃが芋) パイン缶 スルルーの南蛮漬け きゅうりとささみのごまサラダ		ごはん みそ汁(ほうれん草) 鶏肉の照り焼き スタミナサラダ		お子様ランチ ミネストローネスープ クリスマスチキン いんげんのごま和え 黄桃		年越しそば 豆腐チャンプルー みかん		味噌おむすび 沖縄風味味噌汁 ごぼうサラダ バナナ	
3時のおやつ	ストーンクッキー ミルク		桑茶ちんすこう みかん ミルク		大学芋(黒糖風味) ミルク		手作りクリスマスフィン きになる野菜ジュース		ひじきおむすび 桑茶		かりんとう ミルク	
午前のおやつ	29		30		31	おおみそか	 <p>早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように手洗い・うがいをしっかりと行い体調管理には十分気をつけましょう。</p> 					
昼食												
3時のおやつ			12/28 ~ 令和8年 1/4 冬休み									

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1月	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、すりごま(白)、新玄	合びき肉、シーチキン、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、なす、○ブルーベリー、ジャム、エリンギ、しめじ、◎バナナ
2月	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、新玄	さんま(開き・中骨なし)、シーチキン、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	○オレンジ、大根、きゅうり、人参、干切り大根(乾)、パプリカ(赤)、ねぎ、レモン果汁
3月	胚芽米、じゃがいも、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、マヨネーズ、マージン(もちぎひ)、小松菜、◎マーガリン、白煎りごま、黒煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、生クリーム、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	クリームコーン缶、干切りごぼう、きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ
4月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、○紅芋粉、押麦、三温糖、すりごま(白)、油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○卵、油揚げ、シーチキン、挽きわり納豆、○加工乳、わかめ(乾)	いんげん(冷凍)、白菜、人参
5月	胚芽米、◎焼き芋、マヨネーズ、押麦、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、おから、卵、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、もやし、きゅうり、○バナナ
6月	○胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、マーガリン、三温糖、油	ウインナー、牛乳、○しらすずし、加工乳、○焼きのり	みかん(S)、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、スライスマッシュルーム水煮
8月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、マージン(もちぎひ)、○無塩バター、油、片栗粉、砂糖	豚Bロース スライス、○牛乳、○卵、○プレーンヨーグルト、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、パクチョイ、○りんご、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ
9月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、ごまドレッシング、揚げ油、○三温糖、三温糖、○すりごま(白)、片栗粉、小麦粉、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	カリフラワー、白菜、ブロッコリー、にんじん、○人参、ヒラメシモン
10月	胚芽米、○ホットケーキ粉、パン粉、○グラニュー糖、○揚げ油、マヨネーズ、オリーブ油、油	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○牛乳、○きな粉、ベーコン、粉チーズ、○加工乳	人参、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、にんにく
11月	沖縄そば麺(麺)、○ホットケーキ粉、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○豚ひき肉、ウインナー、○加工乳、ヨーグルト60g	白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、○玉ねぎ、パクチョイ、ピーマン、○人参、バナナ
12月	胚芽米、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、卵、シーチキン、○加工乳	もやし、○りんご、パプリカ(赤)、えのきたけ、にら、ねぎ
13月	胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、じゃがいも、○グラニュー糖、○有塩バター、三温糖、ごま油、◎カルシウムウエハースいちご	豚バラ肉スライス、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ
15月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、ごま油、新玄	プレーンヨーグルト、グーヤー(豚うで肉)、大豆水煮、○保乳(調理用)、竹輪(無卵白)、牛乳、○きな粉、○卵、○加工乳	トマト、玉ねぎ、栗かぼちゃ、人参、きゅうり、りんご濃縮果汁、レモン果汁、◎バナナ
16月	胚芽米、○ちんぴんミックス、油、片栗粉、三温糖、ねりごま、○油、すりごま(白)	さば(切り身/骨なし)、豆腐、○加工乳、わかめ(乾)	人参、えのきたけ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき、しょうが
17月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、◎焼き芋	豚中味(ポイル)、グーヤー(豚うで肉)、棒かまぼこ(卵なし)、○加工乳	パパイア(干切り)、切りこんにゃく、ブロッコリー、○オレンジ、人参、にら、干し椎茸
18月	胚芽米、○卵なしパン(又は超熟ロール)、○油、○三温糖、○アーモンドフードル、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、○きな粉、油揚げ、豆乳(フルーツ味)、○加工乳	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、しめじ、長ねぎ、ねぎ
19月	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、新玄	合びき肉、牛乳、保乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)	キャベツ、◎みかん(S)、クリームコーン缶、いちご、玉ねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン
20月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、卵、ツナ油漬、○加工乳	りんご、玉ねぎ、パプリカ(黄)、人参、きゅうり、ピーマン
22月	胚芽米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク(プレーン)、新玄	ゆし豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○加工乳	栗かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、人参、○レズン、ねぎ、干し椎茸、ひじき、バナナ
23月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、白煎りごま	スルメ(きびなご)、とりささみフレーク、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨なし)	◎みかん(S)、人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、レモン果汁
24月	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、油、片栗粉、○粉黒糖、砂糖、三温糖、ごま油、○黒煎りごま、新玄	鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮、シーチキン、油揚げ、スキムミルク(粉末)、○加工乳、◎棒チーズ、◎豚肉ソーセージ	レタス、ほうれん草、きゅうり
25月	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、コーンフレーク(プレーン)、揚げ油、○ホイップクリーム、○アーモンドフードル、片栗粉、マヨネーズ、ABCバスター(すりごま(白))、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○卵、ベーコン、粉チーズ、鶏ささ身	いんげん(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
26月	沖縄そば麺(麺)、○米、○ごま油、油、三温糖	豚三枚肉(皮なし)、厚揚げ、○豚ひき肉、赤かまぼこ、シーチキン	みかん(S)、キャベツ、もやし、○にんじん、人参、からし、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、ねぎ
27月	胚芽米、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)、白煎りごま	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、シーチキン、味付けのり、○加工乳	大根、干切りごぼう、山東菜、人参、きゅうり、バナナ

給食だより12月号

五感をフル活用!「五味」を意識して楽しく食べよう!

今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

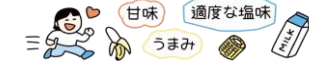
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの?

「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいく時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

<本能で好む味>



<本能で好む味>



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント

無理に「全部食べなさい!」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。

・一口だけチャレンジ!

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた! 食べられた!」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



・調理法で味を和らげる

酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増しますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

・給食メニューからヒントを得よう!

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている○○だね!」と声をかけてあげるの、とても効果的です。

・ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇氣の出るピーマンだよ!」「すっぱいトマトを食べて強くなるよ!」など、お話やゲーム感覚で食事をする事で、子どもの好奇心を引き出すことができます。



・料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ち芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

・見せる・伝える

「美味しいね!」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意!



現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったりがつたりすることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすることも。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。「甘いものを一切食べない!」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう。甘いものは、食事とは切り離して楽しむなど、メリハリをつけることが大切です。多様な味を知ることで、子どもたちの食の世界はもっとも広がり、豊かなものになります。