



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、苦み、うま味の5つの基本の味の事。子どもたちには、甘味やうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。

★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て、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。

<本能で避ける味>



<本能で好む味>



★味覚の発達と「生きる力」

乳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、食べられたら思いっきり褒めてあげてください。

・食べやすい形に切る

苦み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出来るので、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

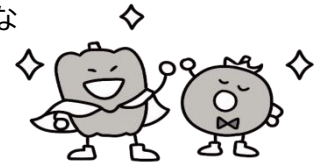
酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増します、苦みのある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで味が和らぎ食べやすくなります。

・給食の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ならたべられることが良くあります。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〇〇だね！」と声をかけてあげるのは、とても効果的です。

・ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇気のでるピーマンだよ！」「すっぱいトマトを食べて強くなろう！」など、お話やゲーム感覚で食事することで、子どもの好奇心を引き出すことができます。



・料理の手伝いをする

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」という気持ちが芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひ子どもの好奇心を引き出すことが出来ます。

・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」という気持ちが芽生えます。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下さい。

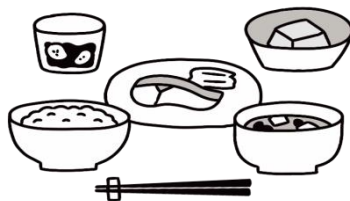
・見せる・伝える

「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。

★毎日の家庭の食事で「五味」を探してみよう！

いつもの食卓も、ごみを意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。

魚定食



甘味	ごはん、かぼちゃの煮物
塩味	焼き魚にかかった塩、みそ汁
酸味	酢の物(きゅうりとワカメの酢の物)
苦味	小松菜のおひたし
うま味	魚そのものの味、みそ汁の出汁

ハンバーグ定食



甘味	ごはん、にんじんのグラッセ、ケチャップ
塩味	ハンバーグの味付け、ポテトサラダ
酸味	ドレッシング、トマト、ケチャップ
苦味	ブロッコリー、サラダの葉物野菜
うま味	ハンバーグの肉汁、ソース

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たり下がったりすることで、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。これは、心と身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事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広がり、豊かなものになります。

2025年12月

献立表

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 － 月 －	ご飯 洋風きんぴら煮 白菜のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ▲■蒸しパンMIX マロニー なたね油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ▲カルピス 平てん(卵・乳無) みそ かつおぶし	人参 白菜 玉ねぎ ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 200 mg	
02 － 火 －	ご飯 白身魚のコーン焼き 大根サラダ ミネストローネスープ	米 ▲■蒸しパンMIX 片栗粉	▲牛乳 さくら ▲チーズ ベーコン(卵・乳無) ▲バター	玉ねぎ、大根 人参、トマト缶 クリームコーン 水菜 コーン	マヨドレ 淡口しょうゆ ブイオン、食塩 ワイン、こしょう パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 266 mg	
03 － 水 －	ご飯 タンドリーチキン キャバツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ●卵 ベーコン(卵・乳無) ▲バター みそ	玉ねぎ キャバツ、人参 ごぼう、きゅうり レーズン にんにく	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイオン、食塩 カレー粉、パセリ パジル粉、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●ごぼうのカップケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 204 mg	
04 － 木 －	豆腐のふわふわどんぶり 揚げ餃子 春雨の中華スープ	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ■餃子 (卵・乳無) ◆きなこ ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし、ほうれん草 ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	おせんべい ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 202 mg	
05 － 金 －	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ ▲ヨーグルト	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 ▲ヨーグルト 牛肉、◆豆乳 ツナ ◆すりごま 	玉ねぎ、キャバツ 人参、水菜、にんにく	カレールー ケチャップ、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイオン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 322 mg	
08 － 月 －	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャバツのツナサラダ フォー	米 ■マカロニ ビーフン 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン(卵・乳無) ツナ	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 小松菜 ピーマン ねぎ、レモン汁	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 194 mg	
09 － 火 －	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとほうれん草の磯香和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) みそ かつおぶし	キャバツ、玉ねぎ 人参、りんご ほうれん草 ねぎ、レモン汁 のり	濃口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 215 mg	
10 － 水 －	ご飯 鶏肉の照焼 キャバツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	人参 キャバツ 玉ねぎ 水菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲キャラットケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.8 g カルシウム 236 mg	
11 － 木 －	ご飯 白身魚の西京焼き キャバツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 さくら みそ かつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ココアスコーン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 234 mg	
12 － 金 －	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ ぶどうゼリー	■▲ロールパン (卵無) 米、さつまいも 片栗粉、ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、キャバツ 人参 きゅうり マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ、酢 ブイオン ワイン、食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 199 mg	

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 12月9日(火)の「じゃがいものみそ汁」は、11月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
15 月	ご飯 白身魚のフリット 甘酢和え 大根のみそ汁	米 ■小麦粉、米粉 三温糖 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳 みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり いちごジャム ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 231 mg	
16 火	ご飯 さばのみそ煮 白菜と水菜の塩こんぶ和え ためぎ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆豆乳、ツナ ◆油揚げ かつおぶし	白菜、大根 人参、水菜 コーン、玉ねぎ ねぎ、切干大根 塩昆布、しょうが	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう、みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 259 mg	
17 水	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツと小松菜の土佐和え 春雨の中華スープ	米、■小麦粉 さつまいも 三温糖 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無) かつおぶし	キャベツ、人参 もやし ほうれん草 小松菜、ねぎ りんご、しょうが レモン汁、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味、ワイン みりん、こしょう	おせんべい ▲牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 213 mg	
18 木	ハヤシライス コールスローサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■押麦	▲牛乳 牛肉 こしあん ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 三度豆 コーン	▲■ハヤシルウ マヨドレ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 218 mg	
19 金	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャベツとほうれん草の磯香和え 玉麴のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX ■玉麴、三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ねぎ、わかめ のり、しょうが	濃口しょうゆ、み りん 	ヨーク ▲牛乳 蒸しぱん	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 10.1 g カルシウム 219 mg	
22 月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜の土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 かぼちゃのプリン 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参、小松菜 ねぎ、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 かぼちゃのプリン(乳・卵無)	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 207 mg	
23 火	ご飯 鮭の焼き浸し 信田あえ さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 みかんジュース 白菜、水菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 261 mg	
24 水	ご飯 星型ハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	米 じゃが芋 ▲■クッキー ■マカロニ 片栗粉、三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ ハム(卵・乳無) ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	ケチャップ マヨドレ 淡口しょうゆ ブイオン、食塩 パセリ、こしょう ソース	ヨーク ▲牛乳 ▲ジンジャーブレッド クッキー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 229 mg	
25 木	ご飯 鮭のムニエル スパゲティサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 ■スパゲティ 米粉、三温糖 片栗粉、なたね油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳、◆豆腐 牛肉 ハム(卵・乳無)	玉ねぎ キャベツ、人参 クリームコーン 水菜、にんにく しょうが	ソース 淡口しょうゆ、酢 ブイオン、食塩 濃口しょうゆ カレー粉、こしょう パセリ	ミレービスケット ▲牛乳 カレーパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 228 mg	
26 金	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	おせんべい ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 210 mg	



12月19日(金)はもちつきがあります

地域の方と年長児の交流で、もちつきを行います。近年、誤嚥対策により、粘りの強い食品の提供を控えています。ただ伝統的な食べ物の体験として、「きなこもち」を喫食予定です(年長児のみ)。よく噛んで食べるように、ご家庭で事前に食べる練習をしてください。

