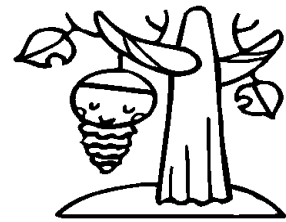


12月いただきます

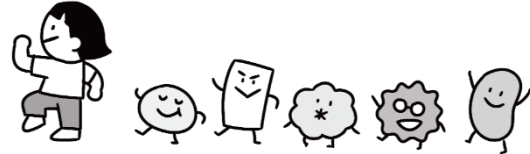
宇治田原町立保育所



味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

ごみを意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながるよい手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦み、うま味の五つの基本的な味覚の事です。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット



1・栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦みは食物繊維、うま味はたんぱく質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。

甘味



エネルギー源となり、
心を落ち着かせる

塩味



体液の均衡を保ち、
筋肉の働きを助ける

酸味



疲労の回復に役立ち、
食欲を増進させる

苦味



解毒作用があり、
消化を助ける

うま味



食欲を増進させ、
成長を促す

2・味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

3・食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

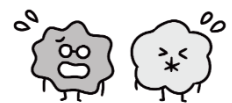
★知っておこう！好まれる味・嫌われる味



<好まれる味>

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、たんぱく質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。甘いものを食べ過ぎてしまう原因の一つでもあります。

<嫌われる味>



酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦みは毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知る為には、学習が必要です。味覚は生まれ持った本能と成長過程での経験によって形成されます。

★味覚を育てる食事支援

1・接触頻度を増やす

苦みや酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができればよいのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたらいちごを食べさせてあげるよ
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



2・同じ食品を繰り返し提供する

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることを目指しましょう。



★五味を意識したバランス献立のコツ

1・旬の食材を使う

旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、おいしさは重要。新鮮な食材で五味を味わいましょう。

2・だしを活用する

慣れ親しんだ風味は、料理に一貫性をもたせ、それが、味の受容性を高めます。また、だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。

3・薄味を心がける

薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。

4・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。



★おすすめ！五味バランス冬レシピ

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。

・鶏と野菜のみそ鍋

鶏肉・根菜(甘み)、小松菜(苦味)、みそ(塩味)、鶏肉・だし(うま味)

・冬野菜のさっぱり雑炊

米・鶏肉・野菜(甘み)、塩(塩味)、ゆず(酸味)、小松菜(苦味)、鶏肉・きのこ(うま味)



2024年12月

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
02 (月)	ご飯 トンカツ 春雨サラダ ABCスープ	米 ▲蒸しパンMIX ■パン粉、■小麦粉 ■なたね油 はるさめ ■マカロニ、三温糖 片栗粉、◆ごま油	▲牛乳 豚肉 ▲カルピス ハム(乳・卵無) ベーコン(乳・卵無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ブイオン、ワイン ソース 塩こしょう パセリ、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 186 mg
03 (火)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え じゃがいものみそ汁	米 ■◆食パン じゃが芋 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ベーコン(乳・卵無) みそ かつおぶし 鮭(乳児)	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ピーマン、ねぎ のり	ケチャップ 濃口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 179 mg
04 (水)	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 ■マカロニ 三温糖 ■押麦	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆 コーン	▲■ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 181 mg
05 (木)	ご飯 ぶりの照焼き 千草和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 ぶり ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 白菜 キャベツ 水菜 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 250 mg
06 (金)	きつねうどん キャベツとみずなの土佐和え ぶどうゼリー	■うどん 米 三温糖	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参 白菜 水菜 ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 257 mg
09 (月)	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) コンソメスープ	米 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 FM国産キャベツ メンチカツ こしあん ◆豆腐 ベーコン(乳・卵無) ツナ、◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ、酢 ブイオン 塩こしょう パセリ	おせんべい ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 383 mg
10 (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 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆油揚げ かつおぶし 鮭(乳児)	白菜、大根 人参、水菜 ねぎ、切干大根 塩昆布 しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 262 mg
11 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベ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 キャベツ 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 238 mg
12 (木)	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草の磯香和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ◆きなこ かつおぶし みそ	キャベツ、人参 ほうれん草 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ わかめ、のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 きなこクッキー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 207 mg
13 (金)	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールー チャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 しょうゆ、ソース ブイオン、食塩 こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 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23日(月)のいちごのケーキは、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	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	3時おやつ	
16 (月)	ご飯 洋風きんぴら煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト	米、じゃが芋 ▲蒸しパンMIX なたね油 マロニー 三温糖	▲牛乳 ▲ヨーグルト 牛肉、▲チーズ 平てん(卵・乳なし) みそ、▲バター 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	おせんべい ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 362 mg
17 (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 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 さわか ベーコン	玉ねぎ、大根 人参、トマト缶 クリームコーン 水菜 ピーマン コーン	ケチャップ 淡口しょうゆ ブイオン、食塩 ワイン こしょう パセリ	ミレービスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 186 mg
18 (水)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャバツとみずなの土佐和え 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(乳・卵無) かつおぶし	キャバツ、人参 もやし、ほうれん草 水菜、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	ヨーク ▲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 10.1 g カルシウム 218 mg
19 (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 三温糖 ■スパゲティ 米粉 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ◆豆腐 ●卵 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ 人参 キャバツ クリームコーン 水菜 レーズン	ソース 淡口しょうゆ、酢 ブイオン 食塩 こしょう パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 247 mg
20 (金)	ご飯 焼肉 もやしナムル 玉麩のみそ汁	米 かぼちゃのプリン ■玉麩 三温糖 ◆ごま油 なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし いりごま	玉ねぎ、もやし きゅうり、人参 水菜、にら ねぎ、しょうが わかめ、にんにく	濃口しょうゆ 酢 みりん 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 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 208 mg
23 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ キャバツと小松菜の土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ いちごジャム 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	おせんべい ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 234 mg
24 (火)	ご飯・Xmasデザート FM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	星型ハンバーグ クリスマスデザート (卵・乳無) 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 淡口しょうゆ ブイオン 食塩 パセリ こしょう ソース	ミレービスケット アップル&キャロットジュース ▲ジンジャーブレッドクッキー	エネルギー 593 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 185 mg
25 (水)	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 こしあん ◆油揚げ ベーコン(卵・乳無) ▲バター	玉ねぎ 人参、もやし 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	ヨーク ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 222 mg
26 (木)	ご飯 鮭の焼き浸し 信田あえ さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 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 549 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 260 mg
27 (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	■パン ■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、キャバツ トマト缶 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	ミレービスケット ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 208 mg

「FMキャバツメンチカツ」等のFMとはフレンズミールの略で、日東ベスト株式会社の食物アレルギーに対応した工場で製造、原材料に卵、乳、小麦を使用していない加工品を使用しています。ベーコン・ハム・練り製品についても卵と乳を使用していないものを使用しています。