

# 12月



## 給食メニュー



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副 食	
1	月	ごはん	みそ汁(だいこん・えのき)、擬製豆腐、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、ぶどうゼリー
2	火	ごはん	みそ汁(キャベツ・コーン)、鮭のごま焼き、きゅうりとチーズの酢の物、オレンジ	牛乳、黒糖蒸しパン
3	水	ごはん	キッズビンバ、わかめスープ、バナナ	牛乳、パンプティング
4	木	パン	豆乳ポトフ、ハンバーグ、白菜とハムのサラダ、みかん缶	牛乳、マカロニのトマト煮
5	金	ごはん	豚汁、さばの塩焼き、切干大根と里芋の旨煮、洋なし缶	牛乳、豆乳かんてん
6	土	ごはん	ハヤシライス、キャベツのベーコンドレッシング、いちごジャムヨーグルト	牛乳、ピザトースト
7	日			
8	月	ごはん	石狩鍋風汁、厚揚げの炒め物、コロコロサラダ、オレンジ	牛乳、ホットケーキ
9	火	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ)、白身魚のネギチリソース、小松菜のごま和え、バナナ	牛乳、ハムサンド
10	水	めん	鮭おにぎり、きのこのカレーうどん、もも缶	牛乳、フルーチェ
11	木	パン	ロールパン、コーンスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ	牛乳、じゃこおかかおにぎり
12	金	ごはん	けんちん汁、赤魚のみそ照り焼き、きゅうりの華風サラダ、パイン缶	牛乳、チーズ芋もち
13	土			
14	日			
15	月	ごはん	冬野菜のあつたか汁、ひじき団子のあんかけ、ほうれん草のおかか和え、もも缶	牛乳、フルーツゼリー
16	火	ごはん	かぼちゃのほうとう風、ほっけの塩焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、あんクリームコッペ
17	水	ごはん	キーマカレー、きゅうりとツナのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、ココアカップケーキ
18	木	パン	きのこのスープ、さけのコーンマヨ焼き、ゆで野菜、洋なし缶	牛乳、昆布おにぎり
19	金	ごはん	おもち、けんちんうどん、みかん	牛乳、さつま芋のガレット
20	土	ごはん	ホワイトシチューライス、ほうれん草のツナ和え、キウイフルーツ	牛乳、ごまトースト
21	日			
22	月	ごはん	みそ汁(切干大根・玉ねぎ)、肉じゃが、いんげんのごまあえ、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉
23	火	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、赤魚の照り焼き、ほうれん草の白和え、オレンジ	牛乳、バナナヨーグルト
24	水	めん	わかめおにぎり、ソース焼きそば、たまごスープ、キウイフルーツ	牛乳、おからチーズドーナツ
25	木	ごはん	♪クリスマスお楽しみメニュー♪	牛乳、クリスマスケーキ
26	金	ごはん	みそ汁(さつま芋・ねぎ)、白身魚のムニエル、のりマヨサラダ(キャベツ)、バナナ	牛乳、シュガーラスク
27	土	ごはん	カレーライス、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、ツナパン
28	日			
29	月	〈年末休業日〉		
30	火	〈年末休業日〉		
31	水	〈年末休業日〉		

### 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た時代、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備わっているのです。

#### 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。甘いものが多くなると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養分が不足がちになります。また、血糖値が急激に上がっ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。

#### ★楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

・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、食べたら思い切り褒めてあげてください。

・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。

