

12 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 10 時のおやつ	3 未・3 上児昼食献立	全員 3 時のおやつ
1	日			
2	月	牛乳 せんべい	白飯・かぼちゃのチーズ焼き・彩野菜のごま和え・かきたま汁 果物	牛乳 オニオンケーキ ☆
3	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のバーベキュー風・切り干し大根の和え物・豆腐の味噌汁	牛乳 わかめおにぎり ☆
4	水	牛乳 クッキー	ひじきご飯・五目汁・レバーの照り煮・白菜のごま和え・果物	牛乳 焼きうどん ☆
5	木	牛乳 せんべい	白飯・クリームシチュー・キャベツときゅうりの酢の物・果物	牛乳 バナナロール
6	金	牛乳 ビスケット	白飯・海鮮えび餃子・ばんさんすう・わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
7	土	牛乳 クラッカー	しょうゆラーメン・果物	牛乳 せんべい
8	日			
9	月	牛乳 せんべい	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 きのコピザトースト ☆
10	火	牛乳 ジャムパン	白飯・大豆の五目煮・レンコン炒め・ブロッコリーの塩ゆで 味付きのり・果物	牛乳 たこ焼き ☆
11	水	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・焼きししゃも・ナムル・果物	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
12	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯・豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソース オニオンスープ	牛乳 果物盛り合わせ ☆
13	金	牛乳 おかき	白飯・魚のおろしあんかけ・豚汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
14	土	牛乳 クッキー	いなかうどん・果物	牛乳 せんべい
15	日			
16	月	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のすき焼き煮・ししゃもの味醂干し・かぶの磯和え 果物	牛乳 エッグタルト ☆
17	火	牛乳 カステラ	ケチャップライス・タンドリーチキン・マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで・クリスマスケーキ	牛乳 ホットドック ☆
18	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・金時煮豆・味噌汁	お茶 梅おにぎり ☆
19	木	牛乳 クラッカー	白飯・ポークビーンズ・コールスローサラダ・果物	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
20	金	牛乳 クッキー	白飯・豚肉の南部焼き・焼きビーフン・粉ふき芋・果物	牛乳 小魚 せんべい
21	土	牛乳 おかき	和風きのこスパゲティ・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 ビスケット
22	日			
23	月	牛乳 クッキー	白飯・関東煮・キャベツの酢の物・納豆・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
24	火	牛乳 ジャムパン	ゆかりご飯・魚の柚子みそ焼き・干草和え・すまし汁	牛乳 大根もち ☆
25	水	牛乳 ビスケット	白飯・冬野菜のポトフ・ツナサラダ・果物	牛乳 お麩ラスク ☆
26	木	牛乳 クラッカー	白飯・揚げ豚の三色和え・ほうとう風汁・ミニゼリー	牛乳 きな粉スティックロール
27	金	牛乳 ビスケット	ポークハヤシライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 チーズ せんべい
28	土	牛乳 せんべい	塩焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 クラッカー
29	日			
30	月			
31	火			

☆印は手作りおやつです。

味覚を育てる！

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、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。



●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、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる



体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける



疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる



解毒さようがあり、消化を助ける



食欲を増進させ、成長を促す

●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。

●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。

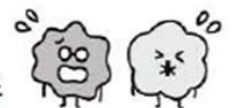
●好まれる味

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、タンパク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ひとつでもあります。



●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、苦味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ためには、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。



(参考：アダムわんぱくだより)

魚のゆず味噌焼き

【材料】

- ・魚……4切れ
- ・ゆず……適量
- ・白みそ…大さじ1
- ・中みそ…大さじ1
- ・砂糖……大さじ1弱
- ・味噌……小さじ1

【作り方】

- ① 魚に塩をふり、しばらく置いておく。
- ② 魚の表面に出た水分をキッチンペーパーで拭き取り、魚の臭みを除く。
- ③ ゆずを絞りほかの調味料に混ぜ合わせる。
- ④ 魚を焼いている途中で③をのせさらに焼く。

★ゆずの酸味を生かした料理です。ゆずの皮をすり下ろしたり、刻んだりして加えるとさらに風味がよくなります。