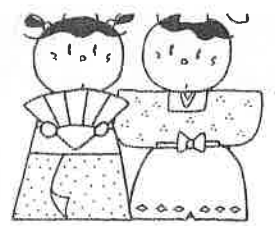


令和 7 年

3月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★リクエストメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅田ニ子さん (ヒヤ) ・橋信嗣さん (きょうざ) <p>今月は2名からリクエストあり お楽しみに</p>				<p>ありがとう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あらめを頂きまして 給食に使わせて頂きまして ありがとうございました 	<p>おにぎり 豚汁</p>
<p>3) ちらし寿司 鶏のから揚げ、ブロッコリー、トマトの煮物 石巻和え、あじり汁</p>	<p>4) 1) しゃぶしゃぶ給食 ごはん 4リコンカーン さつま芋とリンゴの煮物 白和え みそ汁</p>	<p>5) ごはん 魚の竜田揚げ、ブロッコリー 金時豆 野菜のごま和え みそ汁</p>	<p>6) ごはん 松風焼き じゃが芋の煮物 しらす和え みそ汁</p>	<p>7) 弁当</p>	<p>8) おにぎり のっぺい汁</p>
<p>10) ★ヒヤ(年長児) スパゲッティ、イタリアン さつま芋のから揚げ 野菜サラダ 野菜スープ</p>	<p>11) ごはん 魚のオムレツ、焼き あからの豆乳煮 ごま和え みそ汁</p>	<p>12) 公園保育 午後の保育希望の方は お弁当が必要です</p>	<p>13) ごはん 魚のすり身焼き 里芋のほろ煮 キャベツの中華サラダ みそ汁</p>	<p>14) 卒園お祝い献立</p>	<p>15) おにぎり 豚汁</p>
<p>17) ごはん ★きょうざ あらめの煮物 野菜のナムル 中華スープ</p>	<p>18) ごはん 煮魚 里芋のから揚げ 納豆和え みそ汁</p>	<p>19) ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋の煮物 ごま和え みそ汁</p>	<p>20) 春分の日</p>	<p>21) ごはん 魚の石焼江焼き さつま芋の甘芋和え 元気サラダ みそ汁 黒糖むしりん</p>	<p>22) 卒園式</p>
<p>24) ごはん 豚肉の生姜焼き、ブロッコリー あからの炒り煮 ごま和え みそ汁</p>	<p>25) ごはん 干しカレイ ピーマンサラダ トマトとあらめの煮物 みそ汁</p>	<p>26) 五目うどん かき揚げ しらす和え</p>	<p>27) ごはん 魚のパン粉焼き 里芋の和え炒め 五色和え みそ汁</p>	<p>28) 希望保育 お弁当が必要</p>	<p>29) 希望保育 パン 牛乳 希望保育 お弁当が必要</p>
<p>リクエストメニュー</p>	<p>レーズンスコーン</p>	<p>わかめおにぎり</p>	<p>マカロニのあべかわ</p>		

今月は子どもの味覚について **とけいし千絵** さんのお話ををご紹介します。*都合により両日に変更する場合があります。おやつに牛乳しかうきませ。

味覚は生まれた時から最も敏感です。甘味・塩味・うま味といった生きるために必要な味を「おいしい」と感じ、
それに危険を及ぼしかねない酸味や苦味を「まずい」と感じるようにできています。それらの味を「おいしい」と感じるためには、
小さい頃から様々な味をインプットしておくことが大事だということが分かっています。

味覚を育てるためには、味のインプットも大事ですが、食感や形状、硬さにもバリエーションをもたせることもポイントです。
また、塩分の多いものを食べ続けると、舌の感覚が鈍り、五味を意識できなくなるので、塩分濃度には気を付け、
薄味を心がけましょう。

旬の食材は一度に苦味や塩味、甘味と複数の味を体験することができ、積極的に料理に取り入れましょう。
いろいろな味を受け入れていく中で、好き嫌いがはっきりと出てきます。好き嫌いがはっきりと出てくると、食生活が大事になってくる
のが、食事の環境です。実は大人になるにつれて、舌から感じる情報だけでなく、心理状態も味覚に大きな影響を
与えることが分かっています。そのため、好き嫌いをなくして食べるためには、楽しく食べる環境作りが重要になってくるのです。

また、人が感じる「おいしさ」は「安心のおいしさ」と「痛みつきのおいしさ」に分けることができます。
「安心のおいしさ」は小さい頃から味覚に擦り込まれた味に対し、安心感を覚え、これを「おいしい」と感じます。
いわゆる「おふくろの味」のおいしさのことです。反対に「痛みつきのおいしさ」は砂糖と油脂に代表され、
お腹が空いていなくても食べてしまい、過剰摂取は身体に良くないので、依存性がある厄介なおいしさです。
実は砂糖と油脂と並んで「だし」も痛みつき食材の一つです。離乳食からだしのうま味を舌に
擦り込んでおくことで、将来砂糖や油脂の摂りすぎを防いでくれます。
「おふくろの味」や「だしの味」を乳幼児期から感じさせてあげたいものですね。