



献立表



もくひょう

いろいろな味や舌ざわりを楽しもう

日	曜	献立名
1	金	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁
2	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	おかゆ 豆腐のそぼろあん もやしスープ
8	金	おかゆ 肉じゃが 豆腐のスープ
9	土	おかゆ さつまいもの煮物 うどん汁 バナナ
11	月	おかゆ 鮭と野菜のだし煮 キャベツのみそ汁
12	火	おかゆ たらとブロッコリーの煮物 人参スープ いちご
13	水	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 うどん汁
14	木	おかゆ ササミと芋の煮物 野菜スープ
15	金	おかゆ しらすと野菜のくたくた煮 じゃが芋のみそ汁
16	土	おかゆ 大根の煮物 うどん汁 バナナ
18	月	おかゆ マカロニのやわらか煮 ワカメのみそ汁
19	火	おかゆ じゃが芋のみそ煮 トマトスープ オレンジ
20	水	おかゆ 鮭の野菜あん 豆腐のみそ汁
21	木	おかゆ 鶏団子 野菜のコロコロ煮 チンゲン菜のスープ バナナ
22	金	おかゆ さつまいものしょうゆ煮 大根のみそ汁
23	土	おかゆ じゃが芋の煮物 うどん汁 バナナ
25	月	おかゆ たらとひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ
26	火	おかゆ かぶのそぼろ煮 野菜スープ
27	水	おかゆ かぼちゃの煮物 麩のスープ バナナ
28	木	おかゆ ササミと芋のみそ煮 人参のスープ
29	金	おかゆ 白身魚のだし煮 ねぎのみそ汁
30	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ

～子どもの味覚の育て方～

子どものおよそ3割が味覚を正しく認識できないという研究結果が近年出たようです。人の味覚にとって、離乳食～幼児食期を通じて何を食べてきたかは非常に重要です。基本であるうま味・苦味・酸味・塩味・甘味の5つを、舌にある味蕾が感じて発達していきます。そして、色んな種類の食材や様々な味を経験することで育ち、定着していきます。また、離乳食時期は味覚を敏感に感じる時期でもあります。素材の味や昆布や煮干しなどの本物のだしの味を知ってほしいと考え、岩谷保育園でも昆布などでしっかりだしを取り、子どもたちが「旨味」を感じる給食づくりを行っています。