

令和7年12月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	月	ごはん、さばのみそ煮、ほうれん草のサラダ、あったか汁、バナナ	牛乳.ココア蒸しケーキ
2	火	ごはん、肉団子、ブロッコリーのごま酢あえ、なすとかぼちゃのみそ汁、パイン缶	牛乳.じゃがいものボンデケーキ
3	水	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜の中華あえ、はるさめスープ、オレンジ	牛乳.黒糖蒸しパン
4	木	牛乳、パン、鶏肉のトマト煮込み、小松菜のサラダ、フルーツミックス	麦茶.さつまいもおにぎり
5	金	鮭おにぎり、ひじきの厚焼き卵、れんこんのきんぴら、野菜たっぷりみそ汁、もも缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
6	土	どんぐりdeShow	
7	日		
8	月	ごはん、白身魚の磯辺焼き、ブロッコリーの白あえ、五目みそ汁	牛乳.バナナハードケーキ
9	火	ごはん、豚肉のすき焼き風煮、にんじんとツナの炒めもの、大根と青菜のみそ汁、バナナ	牛乳.豆乳ババロア.塩せんべい
10	水	チャーハン、はるさめのマヨネーズサラダ、しいたけと豆腐のとろみスープ、豆乳フルーツかんでん	牛乳.蒸しまんじゅう
11	木	わかめごはん、納豆バーグ、切干大根のサラダ、鶏肉と野菜のみそ汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
12	金	ごはん、ひき肉となすのみそ炒め、かぼちゃの甘煮、石狩鍋風汁、りんご	牛乳.2色かんでん.ビスケット
13	土	鶏肉の照り焼き丼、きゅうりとえのきたけの酢のもの、切干大根のみそ汁、オレンジ	牛乳.五平もち
14	日		
15	月	ごはん、鮭の西京焼き、ひじきと野菜の五目煮、八杯汁、キウイフルーツ	牛乳.野菜ドーナツ
16	火	ごはん、揚げ豆腐、きんぴらごぼう、そうめんみそ汁、バナナ	牛乳.薄皮もち
17	水	ほうれん草チーズカレー、ブロッコリーとトマトのサラダ、パイン缶	豆乳.ココア.ミルクプリン
18	木	ジャムサンド、魚のポテト焼き、キャベツと青菜のソテー、豆乳スープ、みかん缶	牛乳.豆おにぎり
19	金	ごはん、豚こま天、きゅうりの華風サラダ、たまねぎと小松菜のみそ汁、もも缶	牛乳.豆乳もち
20	土	親子丼、白菜のごま酢あえ、もやしとわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.きな粉おはぎ
21	日		
22	月	ごはん、魚の五目あんかけ、さつまいもマヨサラダ、豆腐としめじのみそ汁、りんご	牛乳.冬至かぼちゃ小豆団子
23	火	ごはん、厚揚げとじゃがいものそばろ煮、白菜とほうれん草の磯あえ、大根となめこのみそ汁、バナナ	牛乳.フレンチトースト
24	水	🌟🌟クリスマスバイキング給食🌟🌟	牛乳.フルーツパフェ
25	木	中華丼、きゅうりとはるさめのサラダ、かにかま豆腐汁、フルーツミックス	牛乳.蒸しいも
26	金	どんぐり年越しうどん、納豆巻き、みかん	牛乳.ココアプリン
27	土	ごはん、カレー肉じゃが、小松菜とコーンのごまあえ、豆腐とあげのみそ汁、パイン缶	牛乳.マカロニきな粉
28	日		
29	月	年末年始休園	
30	火	〃	
31	水	〃	

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。酸味や苦味はちょっぴり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。



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

無理に「全部食べなさい！」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下からの方法で楽しく挑戦してみましょう。

・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた！食べれた！」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



・調理法で味を和らげる

酸味の強いトマトは加熱すると甘みがましますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで味が和らぎ食べやすくなります。

・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、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

甘味は「本능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、摂りすぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったりがつたりすることで、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。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、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。