2026 10月 October 食育だより

過ごしやすい気候になり、食欲も増す季節です。好き嫌いをして楽しみを半減させていませんか？
子どもの味覚や食べる意欲は日々違っています。昨日まで食べられなかったものが、ほんの少しのきっかけで好きになることも事実です。「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく、食の体験や味覚を広げるために工夫して、食べるきっかけをつくってあげてください。「食」という字は、人が良くなると書きます。人間は他の動物の命をいただくことで生きています。感謝の気持ちを忘れずに、人が良くなる食べ方ができるといいですね。

★残さず食べますいのちのめぐみ

『食で育てるこころとからだ 野菜もりもり下松っ子』より

味覚について

私たちが舌で感じる味は5つに分類されます。
「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で、５つの基本味を「五味」と言います。
これらの「五味」は食べ物のおいしさを感じるために欠かせない味覚ですが、からだに必要なものや危険なものを見分けるための「センサー」でもあります。

からだにとって必要な食べ物として認識

甘味
エネルギー源になる糖分があること

塩味
体に必要なミネラルがあること

旨味
筋肉や内臓のもとになるたんぱく質があること

→これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

からだを守るために避ける食べ物として認識

酸味
食べ物が未熟であること
腐敗していること

苦味
体に良くないもの（毒物）があること

→これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

いろいろな味を経験しましょう

「甘い」「しょっぱい」だけでなく、「酸っぱい」「苦い」「うま味」などさまざまな味を
体験することで味の幅が広がり、食べる力が育ちます。
素材そのものの味を大切に、いろいろな食材に触れる機会を増やしていきましょう。

味覚を育てるために大切な4つのこと

①素材の味を感じる
野菜や果物など、素材の甘味やうま味を味わいましょう。

②だしを上手に使う
かつお節や昆布などの出汁を使用することでうす味でもおいしく仕上がります。

③いろいろな食材を食べる
旬の食材や、さまざまな種類の食材を経験することで、味や食感の違いを知ることができます。

④楽しく食べる
「おいしいね」の笑顔や会話が「食」への興味につながります。

認定こども園　下松慈光幼稚園（1号認定）献立表

◆印は、全国の都道府県栄養士会が考案！
未来への持続可能な食材を使用した郷土料理をご提供します。

2026年10月

	月	火	水	木	金
日にち	みらいの給食週間 2026年10月19日～10月23日 子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい、おうちでも話題にして楽しんでもらえる一週間になっています。			1日	2日
昼食				麦ごはん 鶏肉のねぎ焼き ブロッコリーのごま香り和え 味噌汁	★豆腐の日★ 麦ごはん 豆腐入り玉子焼き★ もやしの彩り和え 味噌汁
日にち	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん さつま芋の肉じゃが しらす納豆 味噌汁	麦ごはん 鶏団子のトマト煮 コールスローサラダ スープ	肉炒め丼 もやしのナムル さつま汁	◆未来に残すべき和食◆ ごはん 治部煮（石川県）◆ いんげんと大豆のごま酢和え すまし汁	運動会 前日準備
日にち	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	スポーツの日	振替休日	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのさっぱり和え かき玉汁	★きのこの日★ きのこごはん★ 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 味噌汁	麦ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え 味噌汁
SDGs みらいの給食週間	19日	20日	21日	22日	23日
	●海を大切に 麦ごはん たらのおろし煮 ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	●森を大切に ごはん 大豆ミートの麻婆茄子★ 小松菜のナムル わかめスープ	●食品ロス・働きがい・経済成長 麦ごはん つなぐつながる夢コロッケ★ いんげんのおかか和え 味噌汁	●貧困をなくそう 担々麺★ ブロッコリーの中華和え オレンジ	●みんなともだち 彩りカレーピラフ★ マカロニサラダ スープ
日にち	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	★誕生日会★ ハヤシライス グリーンサラダ ももヨーグルト	麦ごはん 白身魚の照り煮 白菜の甘酢和え すまし汁	麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁	★ハロウィンメニュー★ ごはん かぼちゃ型ハンバーグ★ 魔女が作ったひじきサラダ★ スープ

株式会社 魚国総本社