

給食だより 9月



令和8年9月1日
狭山市保育幼稚園課

日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。季節は移り変わり、秋に近づいています。季節の変わり目に体調を崩さないよう、食事・睡眠をしっかりとって、元気に過ごせるようにしていきましょう。



「五味」を意識して楽しく食べよう☆

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つの基本の味の事です。甘味・うま味が人気ですが、酸味や苦味は苦手なことが多いです。

苦手な味を克服するヒント

★食べやすい形に切る★

苦みのあるピーマンなどの野菜は小さ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です。自分で取り出すこともできて、無理なく挑戦でき成功体験にもつながります。

★調理法で味を和らげる★

苦味・酸味がある食材は、うま味のある食材と一緒に調理をすることで、味が和らぎ食べやすくなります。

★いっしょに味わう★

大人がおいしく笑顔で食べる楽しい食卓を通じて、子どもの「食べてみたい」という気持ちを引き出し、食べる喜びを共有できます。

☆9月4・18日献立☆

ごはん
鶏肉の変わりつけ焼き
キャベツのサラダ
みそ汁
バナナ

給食で「五味」を探してみよう♪



甘味：ごはん、バナナ

塩味：鶏肉の変わりつけ焼きのたれ、
サラダのドレッシング、みそ汁

酸味：サラダのドレッシング

苦味：きゅうり、にんにく、しょうが
うま味：鶏肉の肉汁、みそ汁のだし

材料	子ども2人・ 大人2人分
キャベツ	110g
きゅうり	40g
コーン	30g
レモン果汁	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	0.5g
油	小さじ1

《献立紹介》☆9月4・18日献立☆

キャベツのサラダ

作り方

- ① キャベツ・きゅうりを千切りにする
- ② レモン果汁・砂糖・塩・油を混ぜておく
- ③ コーンと①を合わせ、②をなじませる

