



川口市立十二月田小学校
令和7年10月

☆毎月19日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

す きら た ～好き嫌いせずに食べよう！～

食べ物の好みは成長と共に変化していきます。たくさんの食経験を積むことで、今は嫌いな食べ物でも大人になるにつれて味の感じ方が変わり、美味しいと感じられるようになることがあります。そのため、嫌いな食べ物も一口は食べてみるようにしてみましょう！

ようじき 幼児期

この時期に個人の味覚が完成するといわれています。

みかく へんか 味覚の変化

がくどうき ししゅんき 学童期・思春期

この時期の食経験が後の味覚機能に影響を与え、るといわれています。

こうれいき 高齢期

五味（甘味、塩味、うま味、酸味、苦味）の内、特に甘味と塩味を感じにくくなります。



みかく たか 味覚を高める3つのポイント

①よく噛んで食べる

よく噛むことでだ液が出て、食品の味を感じやすくなります。1口30回を目安に噛むことを意識してみましょう。

②様々な食品を食べる

食材にはそれぞれ違った味わいがあります。家庭や給食で食べず嫌いをせず、たくさん味の知りましょう。

③薄味に慣れる

食材本来の味を知るためにも、調味料の使い過ぎに注意しましょう。だしを使ってうま味を活用するのがおすすめです。



※食物アレルギーと好き嫌いは別物です。食物アレルギーでは体が食品を受け付けることが出来ないため、お医者さんの許可なく食べることは絶対にやめてください。

きら しょくざい 嫌いな食材にチャレンジできた？！



9月3日の十二月田小学校の給食（かぼちゃコロッケとミニトマト）の残りです。よく見るとかぼちゃコロッケを一口かじった跡や、半分に割った跡などがあり、食べようと頑張った証が見られます！

きゅう
給

しょく
食

が

で

き

る

ま

で

ちょうりへん
〜調理編〜

メートルいじょう ちょうり きぐ しょう しょくざい いた ま するもの かま
1 m 以上もある調理器具を使用して食 材 を炒めたりかき混ぜたりします。汁物は 1 つの釜
で約850人分、サラダや副菜は 1 つの釜で約1400人分を一気に作ります。大 量 の食 材 を焦
げめ 目がつかないように、きんとう しょくざい ま いた ま たいへん
均等に食 材 が混ぜるように炒めたり混ぜたりするのはとても大変です。



キャベツと
ツナのソテー

カレーやスパゲティ等の
とろみのあるものは焦げや
すく、あつあつ しょう たいへん
熱々の汁がはねるの
でとても大変です。

にく ひ とお しょくざい
お肉→火が通りにくい食 材 →
ひ とお しょう しょうみりょう
火が通りやすい食 材 →調味料
の順番に入れていきます。
(メニューによって順番が変
わることがあります。)



カレー

かてい きゅうしょく つく
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪ さつまいもときのこのクリームシチュー ♪

【材料：給食 4 人分】

- ・鶏むね肉…40g
- ・にんじん…88g
- ・たまねぎ…88g
- ・エリンギ…28g
- ・しめじ…32g
- ・さつまいも…120g
- ・なたね油…2g
- ・白ワイン…8g
- ・塩…1.2g
- ★・こしょう…0.01g
- ・コンソメのもと…4g
- ・ホワイトルウ…32g
- ・牛乳…240g
- ・水…260g

【作り方】

1. 食 材 の下処理をします。にんじんはいちょう切り、たまねぎはさいの目切り、さつまいもは乱切り、きのこはほぐしてください。
2. 鍋になたね油を引き、鶏肉と野菜を炒めます。
3. 水を入れて食 材 に火が通るまで煮込みます。
4. 調味料（★）を加えて味を整えます。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

さつまいもは食物繊維やビタミン D を豊富に含んでおり、お腹の調子を整えるのに役立ちます。また、今が旬の野菜であるため、美味しく栄養価も高いので秋のおすすめ食 材 の 1 つです。