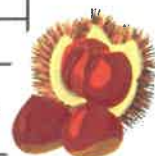




9 月 離乳食献立表



日	曜	昼食メニュー	備考
1	日		
2	月	田舎汁 しらすと野菜のくず煮	
3	火	魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
4	水	しつぽうどん 切り干し大根の煮物	
5	木	磯煮 キャロットスープ	
6	金	鮭と野菜のくず煮 すまし汁	
7	土	野菜おじや 野菜スープ	
8	日		
9	月	ささみ入りおじや 野菜スープ	
10	火	ささみ入りおじや 南瓜の煮物 人参とわかめのスープ	
11	水	じゃがいもの煮物 すまし汁	
12	木	春雨スープ ひじきの煮物	
13	金	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
14	土	市販の離乳食	給食室工事
15	日		
16	月		
17	火		
18	水		
19	木		
20	金		
21	土		
22	日		秋分の日
23	月		振替休日
24	火		
25	水	市販の離乳食	給食室工事
26	木	ミネストローネ 野菜のくず煮	
27	金	鮭とキャベツのくず煮 味噌汁	
28	土	野菜おじや 味噌汁	
29	日		
30	月	ささみ入りおじや 春雨と野菜のスープ	



味覚の発達③

5つの基本味のそれぞれの役割

- 甘味…エネルギー源となる糖の存在を教える役割
- 塩味…ミネラルの存在を教える役割
- 旨味…タンパク質の存在を教える役割
- 酸味…腐敗していることを教える役割
- 苦味…毒があるかもしれないと教える役割

赤ちゃんは離乳食を通じてさまざまな味を知っていきます。その際、味だけでなく舌触りや食感、見た目や匂い、温度や五感をフルに使って食べ物を感じ、おいしさを学んでいきます。

食経験を重ねさまざまな味を知り、食べられる味が広がっていくことで味覚は発達していきます。

味覚の発達のピークは3～4歳と考えられており、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になるともいわれています。そのため、子どものうちにたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが味覚の発達につながります。