

# 9月給食だより

令和8年度 9月  
福島市中央学校給食センター

まだ暑さが残る時期ですが、体はゆっくり秋に向かっていきます。給食でも季節の味を取り入れながら、子どもたちの元気を応援します。

今月のテーマ

「好ききらいをへらし、食べる楽しさを広げよう！」

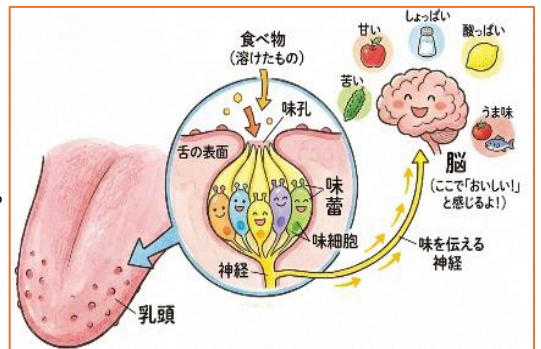
なぜ、「きらい」になる？

## ○<sup>みらい</sup>敏感な子どもの味蕾

人間の舌には味を感じるセンサーの「<sup>みらい</sup>味蕾」があります。  
この<sup>みらい</sup>味蕾は、大人よりも子どもが敏感です。

## ○人の本能

苦味や酸味は人の本能的に警戒しやすい味です。  
子どもの頃は苦味や酸味、初めて食べる味は「からだに危険なものかも…？」と警戒してしまう仕組みになっています。



|  本能的に好き  | 本能的に欲する                                                                                                 |  本能的に嫌う                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 甘味…エネルギーを<br>補給<br>旨味…アミノ酸を示す<br>合図                                                         | 塩味…ミネラルバランスを<br>整える  | 酸味…腐敗を<br>知らせる <br>苦味…毒物を<br>知らせる  |

## 食べる楽しさを広げる 3つのチャレンジ

### ○「～だけ」

「箸の先に少しだけ」、  
「ひとくちだけ」、  
と試してみましょう。  
「意外とイケるかも!」と  
思えたら、それは新しい  
味に出会えた <sup>ちよつとだけ…</sup>  
印です。



### ○一緒に食べよう

学校では友達と、  
家庭では家族と一緒に  
食べることで安心感に  
つながります。  
楽しい雰囲気の中だと  
苦手意識がやわらいで  
いきます。



### ○調理を工夫

同じ食べものでも、  
切り方や調理の仕方を変え  
ると、食べやすくな  
ります。



## 『食べものビンゴゲーム』をやってみよう！

### ☆ルール☆

- ①ビンゴカードのマスにある食べものを食べたら、そのマスに色をぬりましょう。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ!」です。
- ③真ん中の「☆」マークの部分は、苦手だけど挑戦したい食べものなど自由に決められます。

※食物アレルギーのある人は、別の食べものに変更しましょう。

|      |        |       |        |        |
|------|--------|-------|--------|--------|
| パン   | なす     | もやし   | にく     | たまねぎ   |
| きのこ  | さかな    | とまと   | めん     | きゅうり   |
| かいそう | ごはん    | ★     | ピーマン   | たまご    |
| まめ   | ブロッコリー | じゃがいも | とうもろこし | ぎゅうにゅう |
| くだもの | あおな    | とうふ   | にんじん   | キャベツ   |



苦手でも、最初から全部食べようとしなくて大丈夫です。  
何度も出会っているうちに、脳が「これはおいしいものだ!」と覚えていきますよ。

## 「食物アレルギー対応食」ができるまで(卵の除去食の場合)

### アレルギー対応専用の機器と人員

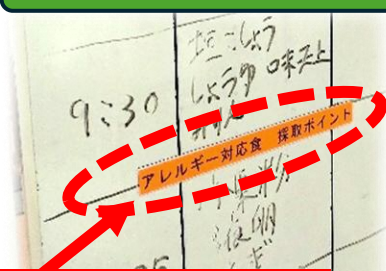


対応食は、アレルギー食専用調理室で、個別に調理を行います。

対応食専門の調理員が調理します(アレルギー班)。



### 安全に提供できる工夫



①卵除去のタイミングを示し、混入や取り忘れがないように工夫しています。



②配食は複数の目で何度も確認を行い、間違いを防ぎます。



③対応食は対象者専用の容器に入れ、学校に届けられます。