令和8年度

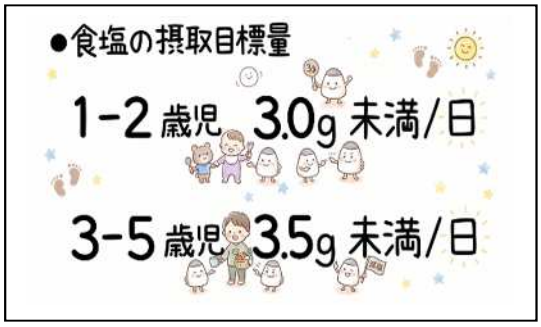
11月給食だより

魚津市健康センター

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。また、食塩の過剰摂取は高血圧症と胃がんという二大生活習慣病に大きく関与しています。血圧は年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどのくらいの量の食塩を食べたかが加齢による血圧上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が将来の健康につながりますので前向きに取り組みましょう。

望ましい食塩の量と食塩を多く含む食品



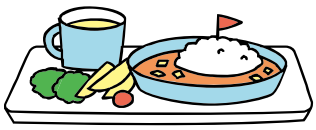
子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます



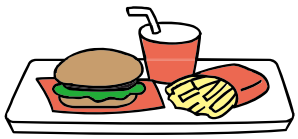
★日本人がよく食べる食品のおおよそ１回の目安量

カップめん	約5.5g
子ども用レトルトカレー	2.0g
冷凍しゅうまい　20g×3個	0.7g
チーズ　1個（6P）	0.6g
焼きちくわ　20g×1本	0.6g
ウインナー20g×1本	0.4g

外食（お子様セット）1食あたりの塩分量



食塩 2.6g



食塩 3.1g

★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

うま味は食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしのうま味をくり返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

【３種類のうま味成分】グルタミン酸（昆布・チーズ・トマト）イノシン酸　（かつお・煮干し・鶏肉）
グアニル酸（干ししいたけ）

ミネストローネ

（材料１缶分）

にんにく	１片
ウインナー	4～5本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
大根	150ｇ
トマト缶（カット）	１缶
水	200ｃｃ
コンソメ	１個
塩・こしょう	適宜
粉パセリ	少々

（作り方）

①ニンニクは薄切りにします。ウインナーは斜め薄切り、そのほかの野菜は１ｃｍ角に切ります。
②ニンニクをオリーブオイルで炒めます。玉ねぎを加えて炒め、火が通り透き通ったら他の野菜を加えて炒めます。
③全体に火が通ったら水とコンソメを加え、トマト缶を入れ中火で 10 分ほど煮込み、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうを加えて味を整えます。器に盛り付けて粉パセリをふりかけます。



食べ物クイズ

Q.ハンバーガー1個の塩分は、子どもの塩分1食あたりの目標量約 1gよりも多い？

①多い　②少ない

答え：①多いです。約2倍の1.9g

令和8年　　11 月 予 定 献 立 表



日付	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副　食	3歳未満児	午後のおやつ
1	日				
2	月	牛乳、おかき	白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜と人参の煮びたし、みそ汁	ごはん	牛乳、のりおかき
3	火		**文化の日**		
4	水	牛乳、ビスケット	すき焼き風煮、かまぼこの磯部揚げ、ごま浸し	ごはん	牛乳、かぼちゃきなこ
5	木	牛乳、チーズ	焼きそば、黄金和え、コーンスープ	ごはん	牛乳、りんご
6	金	牛乳、お子様せんべい	春巻き、白菜とりんごのサラダ、中華スープ	ごはん	牛乳、クッキー
7	土	牛乳、カステラ	肉野菜炒め、青菜のスープ	ごはん	牛乳、せんべい
8	日				
9	月	牛乳、せんべい	サケとかぶときのこのスープ、シュウマイ、スパゲティサラダ	ごはん	牛乳、ビスケット
10	火	牛乳、お子様せんべい	キーマカレー、スティックチーズ、わかめサラダ	ごはん	牛乳、みかん
11	水	牛乳、ビスケット	ハンバーグ、野菜のゴロゴロ煮、白菜と小松菜の塩麹あえ	ごはん	牛乳、クッキー
12	木	牛乳、おかき	鶏肉のコーンフレーク焼き、きんぴらごぼう、小松菜と切り干し大根のみそ汁	ごはん	ヨーグルト☆、クラッカー
13	金	豆乳、バナナ	魚の照り焼き、ほうれん草のおかか和え、揚とキャベツのみそ汁	ごはん	お茶・麦茶、いもかいもち
14	土	牛乳、ビスケット	クリームシチュー、白菜サラダ	ごはん	牛乳、おかき
15	日				
16	月	牛乳、バナナ	白身魚と芋の天ぷら、切干大根の煮付け、かき玉汁	ごはん	牛乳、クッキー
17	火	牛乳、カステラ	納豆そぼろ和え、春雨酢の物、ねぎとすり身のみそ汁	ごはん	牛乳、クラッカー
18	水	牛乳、みかん	魚の照り焼き、ほうれん草の浸し、ちゃんこ鍋	ごはん	牛乳、にんじんジャムサンド
19	木	飲むヨーグルト、せんべい	ポークビーンズ、コーンサラダ、ウインナー	ごはん	牛乳、バナナ
20	金	牛乳、ボーロ	麻婆豆腐、大根のナムル、えびシュウマイ	ごはん	牛乳、ビスケット
21	土	牛乳、お子様せんべい	じゃがいもと厚揚げの煮物、もやしとわかめの甘酢和え	ごはん	牛乳、クッキー
22	日				
23	月		**勤労感謝の日**		
24	火	牛乳、せんべい	厚焼き卵・ツナ、ひじきの煮物、キャベツと青菜のみそ汁	ごはん	牛乳、あずきマフィン
25	水	牛乳、おかき	鶏肉の揚げ煮、即席漬け、厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳、クッキー
26	木	牛乳、ビスケット	白身魚のフライ、ごぼうサラダ、白菜のみそ汁	ごはん	鉄強化飲料☆、せんべい
27	金	豆乳、せんべい	豚肉のつけ焼き、かぶの即席漬、いもとわかめのみそ汁	ごはん	りんご、お茶・麦茶
28	土	牛乳、お子様せんべい	ワンタンスープ、焼きハム、きゅうりとしらすの酢の物	ごはん	牛乳、クッキー
29	日				
30	月	ヨーグルト、ボーロ	肉団子のあんかけ、かぶ即席漬け、中華スープ	ごはん	牛乳、おかき
ごはん献立		牛乳、ビスケット	スコッチエッグ、ブロッコリーのサラダ、さつま芋御飯、わかめスープ	ごはん	牛乳、カステラ

魚津産野菜の日

★卵・乳なしメニューの日★

もりもりねくわ！うおづっこ

♪毎月19日は食育の日♪

★卵・乳なしメニューの日★

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

11月11日（水）は、「魚津市野菜出荷協議会」からいただく大根・小松菜・白菜・ねぎを使用します。