食育だより

吉備中央町
令和8年　12月号



＊旬の食材＊

小松菜、ほうれん草、大根
白菜、かぶ、ごぼう、ねぎ
里芋、たら、ぶり、みかん



5つの味を体験しよう～冬の味覚～

私たちが感じる味は5つの基本味から成り立っています！そして、その味覚が育つ場所は、毎日の食事です。それぞれの味覚をバランスよく取り入れて、子どもの食への意識を高めましょう♪



冬の旬食材と味覚の関係

冬の野菜は、寒さで甘味が増します。寒さにあたると、野菜が凍らないように細胞内のでんぷんを「糖」に変えるためです。

＊ほうれん草・・・鉄やビタミンCは豊富。
＊白菜・・・・・・淡泊な甘みは塩味との相性◎
＊大根・・・・・・加熱すると甘味が増す。
＊ブロッコリー・・ビタミンCが豊富。
＊かぼちゃ・・・・β-カロテンが豊富。



今月のおすすめ献立【 さわらの黄金焼き 】

＜材料＞こども1人分
さわら・・・50g
みりん・・・1g
マヨネーズ・・・4g
ケチャップ・・・2g

栄養量（こども１人分）

エネルギー（kcal）	112kcal
たんぱく質（g）	10.2g
脂質（g）	7.8g
カルシウム（mg）	8mg
食塩相当量（g）	0.2g

＜作り方＞
① みりん、マヨネーズ、ケチャップを混ぜ合わせる。
② ①で混ぜ合わせたものをさわらに塗る。
③ 天板にさわらをのせる。
④ 200℃のオーブンで15～20分焼く。

