


# 3がっ よていにんだてひょう(A)

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他
1 金	むぎごはん			こめ むぎ	
	じゃがぶたキムチ もやしのナムル	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら りょくとうもやし にんじん こまつな	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こめず こいくちしょうゆ しお
5 火	ごはん			こめ	
	とうふのちゅうかに パンサンスー	とうふ とりひぎにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん きゅうり りょくとうもやし	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら マロニー しょうはくとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ こめず こいくちしょうゆ しお
7 木	ミルクパン			ミルクパン	
	クリームシチュー カラフルサラダ	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン	じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず
8 金 	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく	たまねぎ あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ
	ほうれんそうのみそしる おいわいクレープ	とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも クレープ	けずりぶし

- ※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
- ※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
- ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
- ※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。

こんげつしょう よてい きつがわしさん しょくざい  
**今月使用予定の木津川市産の食材です。**

○こめ ○あおねぎ ○ほうれんそう



## 好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

## 生まれながらの好ききらいってあるの?

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

