



給食だより

令和5年9月29日



実りの秋、食欲の秋。一年の中で一番食べ物のおいしいといわれる季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬のめぐみ味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。旬の食材を織り交ぜながら、しっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう



給食目標
味覚を育てよう



10月10日は目の愛護デー
目に良いされている豚肉・豆類・牛乳・果物・さつまいもなどを食事に取り入れて目を大切にしましょう！



味覚は舌に存在する味蕾(みらい)で受容されますが、味蕾の数は幼児期にもっとも多く、その後は年齢を追うごとに急速に減ります。そのため、子どもの方が、味に敏感で、好き嫌が多いのは味蕾が多いことが原因の一つと考えられています。また、大人が美味しいと感じる味付けは子供には濃い味付けになっているかもしれません。子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心掛け「五感」で味わう習慣をつけましょう。



視覚

彩は赤・黄・緑・白を意識しましょう。



聴覚

煮たり、焼いたり、切るなど調理する際にでる音(コトコト等)や食べる時にでる音(サクサク)等の音を聞くことで食事を待つ時の喜びや食欲増加につながります。

触覚

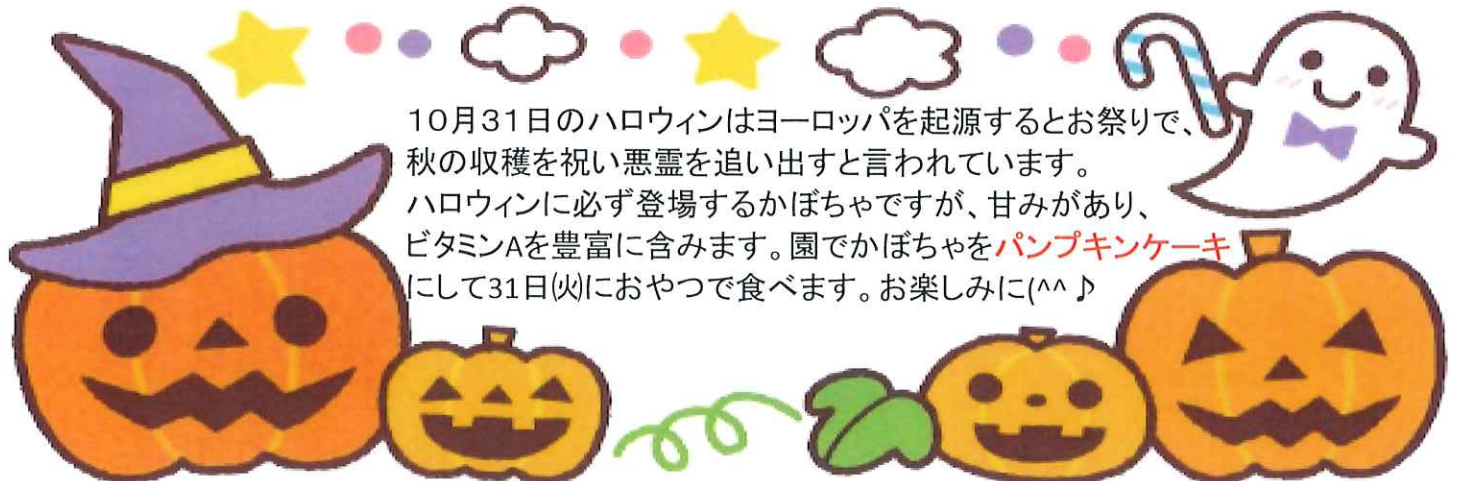
食材の感触(つるつる等)や口に入れた時の感触(冷たい)等の感覚を体験することで、食べ物や食事に対する興味が生れます。

嗅覚

美味しそうな匂いが漂ってくると、食欲が増します。また、「だし」や食材の風味を活かすことで、塩分の摂り過ぎ防止につながります。

味覚

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。酸味や苦味も体験しておきたい大切な味覚です。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源するとお祭り、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われていました。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃですが、甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。園でかぼちゃをパンプキンケーキにして31日(火)におやつで食べます。お楽しみに(^^)

10月の予定 献立表

日	曜日	主食と朝のおやつ (3歳未満児)	昼ご飯		午後おやつ
1	日				
2	月	牛乳・チーズ	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	もやしのごま和え	牛乳 グレーズゼリー
3	火	お茶・ヨーグルト	豆腐の落とし揚げ 麩のすまし汁	ごまじゃこ和え	ミルク 柿 ビスケット
4	水	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のトマト煮 コーンスープ	マセドアンサラダ	牛乳 お芋チップス 
5	木	牛乳・卵ボーロ	大豆とひじきの炒り煮 三色和え	なすのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
6	金	お茶・ヨーグルト	ハンバーグ オニオンスープ	添え野菜	牛乳 ピーチケーキ
7	土	うどんかい			
8	日				
9	月	スポーツの日			
10	火	お茶・ヨーグルト	魚のカレームニエル 香味漬け	豚汁	ミルク りんご せんべい
11	水	牛乳・ビスコ	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	ウインナー	お茶 おにぎり
12	木	お茶・ヨーグルト	揚げ魚とさつまいものベジタブル煮 野菜サラダ	かきたま汁	牛乳 梨 クラッカー
13	金	牛乳・せんべい	から揚げ パンフキン スープ	サラダ デザート 	牛乳 ウインナーパン
14	土	牛乳・せんべい	きつねうどん きゃべつの塩昆布和え	みかん	牛乳 ミニパン
15	日				
16	月	牛乳・チーズ	魚の照り焼き きゃべつのみそ汁	ごぼうサラダ	牛乳 ポテトもち
17	火	お茶・ヨーグルト	豆腐の落とし揚げ 麩のすまし汁	ごまじゃこ和え	ミルク 柿 ビスケット
18	水	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のトマト煮 コーンスープ	マセドアンサラダ	牛乳 グレーズゼリー
19	木	牛乳・卵ボーロ	大豆とひじきの炒り煮 三色和え	なすのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
20	金	牛乳・ビスケット	 えんそく 		牛乳 ピーチケーキ
21	土	牛乳・せんべい	ぶったん煮 豆腐のみそ汁	みかん	牛乳 バームクーヘン
22	日				
23	月	牛乳・チーズ	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	もやしのごま和え	牛乳★芋チョコラ 
24	火	お茶・ヨーグルト	魚のカレームニエル 香味漬け	豚汁	ミルク りんご せんべい
25	水	牛乳・ビスコ	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	ウインナー	お茶 おにぎり
26	木	お茶・ヨーグルト	揚げ魚とさつまいものベジタブル煮 野菜サラダ	かきたま汁	牛乳 梨 クッキー
27	金	牛乳・バナナ	鶏のみそ焼き スパゲティツナサラダ	すまし汁	牛乳 チーズおやき
28	土	牛乳・せんべい	きつねうどん きゃべつの塩昆布和え	みかん	牛乳 ミニパン
29	日				
30	月	牛乳・チーズ	魚の照り焼き きゃべつのみそ汁	白和え	牛乳 ポテトもち
31	火	お茶・ヨーグルト	ハンバーグ オニオンスープ	添え野菜 	牛乳 パンフキンケーキ 

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。