

令和5年 10月 給食だより



実りの秋、食欲の秋。1年の中で1番食べ物の美味しい季節です。

現在は季節に関係なくスーパーに食材が並んでいますが、子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わう事は、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、元気いっぱいに秋を満喫しましょう。



給食目標

味覚を育てよう。

好きなもの、食べたいものを増やそう。



子どもの味覚を育てるためにも、素材の美味しさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、「五感」で味わう習慣をつけましょう。

五感とは・・・。【視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚】

視覚⇒彩りは赤、黄、緑、白を意識しましょう。

聴覚⇒野菜を切ったり、焼いたりする音、調理する際に出る音や食べ時に
出る音（サクサク）を聞くことで食事の喜びや食欲増加につながります。

触覚⇒食材の感触や口に入れた時の感触（冷たい）など感覚を体験することで食べ物や
食事に対する興味が生まれます。

嗅覚⇒美味しい匂いが漂ってくると、食欲が増します。

「出汁」や食材の風味を活かす事で塩分の取り過ぎ防止に繋がります。

味覚 ⇒甘味、塩味、酸味、苦味、旨味があります。

お誕生パーティー

10月19日（木）

【メニュー】

- ・きのこごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・かぼちゃのスープ
- ・一口ゼリー

【3時のおやつ】

- ・牛乳
- ・スイートポテト

* 10月25日は、お弁当の日

【今月のおすすめメニュー】

ポテトもちの作り方

*材料

じゃが芋大1個、片栗粉20g、油少々、
しょうゆ大さじ1、溶かしバター大さじ1

*作り方

じゃが芋を茹でて漬す。

漬したじゃが芋に片栗粉と油を混ぜる。

小判型に成形する。

180℃に予熱したオーブンで、10分位焼く。
溶かしたバターとしょうゆを合わせ、焼けた
じゃが芋に塗る。

フライパンやホットプレートでも出来ます。

<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
2	月	昆布煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 胡瓜と人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
3	火	豆腐の落とし揚げ ごまじやこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ 豆腐と人参の煮物 しらすと胡瓜の和え物
4	水	魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトもち	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚の煮物 キャベツと人参の和え物
5	木	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 茄子のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみとひじきの煮物 ほうれん草と人参の和え物
6	金	ハンバーグ 添え)キャベツ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 ピーチケーキ	ごはん 牛乳 りんご	ごはん トマトスープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうりとキャベツの和え物
7	土	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 クッキー	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 バナナ
10	火	魚のカレームニエル 香味漬け 豚汁	牛乳 りんご	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と大根の煮物 人参ときゅうりの和え物
11	水	鶏のみぞ焼き スペゲティソラダ すまし汁	牛乳 チーズおやき	ごはん 牛乳 バナナ	ごはん スープ ささみと人参の煮物 きゅうりと人参の和え物
12	木	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 梨	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚とさつま芋の煮物 胡瓜とトマトの和え物
13	金	えび入りクリームシチュー サクサクソラダ オレンジ	お茶 おにぎり	パン 牛乳 ビスコ	ごはん スープ 白身魚とじやが芋の煮物 人参ときゅうりの和え物
28	土	きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 以)カステラ 未)蒸しパン	牛乳 卵ボーロ	くたくたうどん キャベツと人参の和え物 みかん
16	月	鶏肉のトマト煮 マセドアンソラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー	パン 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 コーンとじやが芋の和え物
30					

※行事などで献立がかわることがあります。