

# 10月給食だより

実りの秋、そして食欲の秋です！！

新米や栗、さつまいもなどがおいしい季節になりました。子どもたちの食欲も増していきます。めぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。

たくさんの秋の味覚を満喫しましょう。

## 「おいしく減塩」の工夫

味覚は舌に存在する味蕾(みらい)で受容されますが、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに減り、成人する頃には幼児期の半分の数になると言われます。

子どもたちは味に敏感であるため、好き嫌いがあるのは自然なことなのかもしれません。

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がけ、

「五感」で味わう習慣をつけましょう。

**視覚**⇒彩りは赤・黄・緑・白を意識しましょう。また、楽しくなるような盛り付けができるとういすね。

**聴覚**⇒煮たり、焼いたり、切るなど調理する際に出る音(コトコト等)や食べる時にでる音(サクサク等)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)や口に入れたときの感触(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**⇒おい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。

## 誕生会 17日

- ♪ ロールサンド
- ♪ かぼちゃスープ
- ♪ フライドポテト
- ♪ から揚げ
- ♪ ブロッコリーとトマト
- ♪ プリン・アラ・モード

## 弁当の日 29日

### 9月誕生会メニュー



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	7	ごはん 昆布煮	牛乳	
		香味づけ	お芋ちゃん	牛乳
	21	玉ねぎとかぼちゃのみそ汁		せんべい
火	8	ごはん 魚の塩焼き	牛乳	
		白和え	りんご	ヨーグルト
	22	豚汁	おかき	
水	9	パン えび入りクリームシチュー	お茶	
		サクサクサラダ	おにぎり	牛乳
	23	オレンジ		ビスコ
木	10	ごはん 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮	牛乳	
		野菜のマヨネーズ和え	梨	牛乳
	24	かきたま汁	チーズ	せんべい
金	11	ごはん 鶏肉のみそ焼き	牛乳	
		スパゲッティツナサラダ	ジャムサンド	牛乳
	25	豆腐のすまし汁		バナナ
土	12	きつねうどん	牛乳	
		キャベツの塩昆布和え	ミニパン	牛乳
	26	みかん		卵ボーロ
月	28	ごはん 魚の照り焼き	牛乳	
		ごぼうサラダ	ポテトフライ	牛乳
		キャベツのみそ汁		せんべい
火	1	ごはん 豆腐の落としあげ	牛乳	
	15	ごまじゃこ和え	柿	ヨーグルト
		麩のすまし汁	ビスケット	
水	2	ごはん 鶏肉のトマト煮	牛乳	
	16	マセドアンサラダ	グレープゼリー	牛乳
	30	コーンスープ	クラッカー	コーンフレーク
木	3	ごはん 大豆とひじきの炒り煮	お茶	
		三色ナムル	フルーツヨーグルト	牛乳
	31	なすのみそ汁	せんべい	卵ボーロ
金	4	ごはん ハンバーグ	牛乳	
		(添え野菜)キャベツ・きゅうり・トマト	アップルケーキ	牛乳
	18	オニオンスープ		チーズ
土		ごはん 豚肉と春雨の炒め煮	牛乳	
		しめじのみそ汁	バナナ	牛乳
	19		お菓子	ビスケット

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。