



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月の目標は「五感をつかって食べましょう」です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことで、特に味覚は1～6歳に形成されます。五感をつかって食べることが、どのようなことなのか紹介します。

★今月の目標★

五感をつかって食べましょう！

鶏肉のからあげを食べてみよう！
どんな味かな？よくかんで食べると、味は変わるかな？
この時期に少しずつ色々な味を知ること、『おいしい味』の基礎が脳に記憶されます。また苦手な味でも、何度も繰り返し体験することで、味覚の発達を促します。

からあげを揚げると、どんなおいしい音がするかな？
「ジュージュー？」「パチパチ？」

苦味
塩味
甘味
酸味
旨味

味覚



聴覚

揚げたてのからあげは、どんなにおいがするかな？冷めても、においは変わらないかな？

触覚

視覚

嗅覚

からあげをかむと、どんな食感がするかな？
「ザクザク？」「パリパリ？」「アツアツ？」「フワフワ？」

揚げたてのからあげは、どんな風に見えるかな？
色は？形は？湯気は見えるかな？

素材の味を活かそう！

幼児期は、味覚の形成時期です。離乳食のときから食材そのものの味を生かしたうす味を心がけ、味覚の発達を促しましょう。



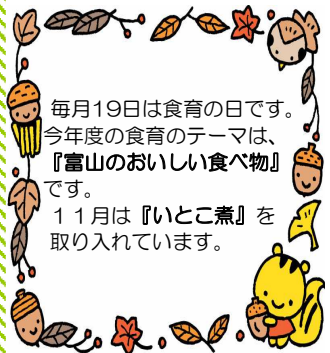
<献立紹介> 秋の実りシチュー ～4人分～

(材料)

・鶏肉	60g	・水	300cc
・たまねぎ	1/3個	・バター	大さじ1/2
・にんじん	1/4本	・小麦粉	小さじ4
・しめじ	1/6株	④・牛乳	70cc
・ブロッコリー	4房	・生クリーム	大さじ1
・さつまいも	1/2本	・コンソメ	小さじ1
・油	適量	・塩	少々
		・こしょう	少々

- ①鶏肉はひと口大に切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②しめじ、ブロッコリーは小房に分け、さつまいもはいちょう切りにし、水にさらす。
- ③鍋に油をひき、①を入れて炒める。
- ④③に水を入れて、②を加えて煮込む。
- ⑤④でルウを作る。
- ⑥④に⑤を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

④は市販のルウを使うと手軽にできます



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。11月は『いとこ煮』を取り入れています。

11月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	火	野菜せん 牛乳	ごはん 魚の磯辺揚げ スティック野菜 じゃがいものベーコン煮	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
2	水	マンナビスケット 牛乳	★わかめごはん だし巻卵 小松菜のごま和え トマト 大根のみそ汁	カリポテ 牛乳	カリポテ 牛乳
4	金	にんじんせんべい 牛乳	食パン ムニエル キャベツひたし 秋の実りシチュー	五平餅 お茶	五平餅 牛乳
5	土	ハイハイ牛乳	★クロワッサン 牛乳 チーズかまぼこ	カルシウムせんべい (ごま) グレープ ジュース	カルシウムせんべい (ごま) グレープ ジュース
7	月	チョイス 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 蒸しちくわ ゆかり和え	ミレービスケット 野菜生活	ミレービスケット 野菜生活
8	火	やわらかおかき 牛乳	ごはん 魚の天ぷら 白菜漬 おでん	ラングリー(バナラ) 牛乳	ラングリー(バナラ) 牛乳
9	水	鮎ぼうろ 牛乳	★ハヤシライス ほうれんそうひたし りんご	たべっ子おやさい 牛乳	こぶ柿 牛乳
10	木	ムーンライト 牛乳	チャーシューメン わかさぎフリッター もやししょうゆ和え	焼きいも 牛乳	焼きいも 牛乳
11	金	クリケット 牛乳	ごはん にしんの照焼き ブロッコリーのごまだれ トマト 五目みそ汁	Caせんべい(うま塩味) ココアミルク	Caせんべい(うま塩味) ココアミルク
12	土	おこさませんべい 牛乳	★クロワッサン 牛乳 棒チーズ	星たべよ オレンジ ジュース	星たべよ オレンジ ジュース
14	月	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き ゆでキャベツ 厚揚げと野菜のあんからめ みかん	お米のムース お茶	お米のムース お茶
15	火	ソースせんべい 牛乳	★親子丼 かぼちゃフライ 白菜ひたし	源氏パイ ジョア マスカット	源氏パイ ジョア マスカット
16	水	ポーロ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き コーン和え トマト じゃがいもの吉野煮	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳
17	木	かぼちゃせんべい 牛乳	食パン 魚のホイル蒸し マリネサラダ 野菜スープ	ヨーグルトクレープ 牛乳	ヨーグルトクレープ 牛乳
18	金	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ ブロッコリー ◇いとこ煮 フルーツゼリー缶	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 牛乳
19	土	野菜家族 牛乳	★クロワッサン 牛乳 魚肉ソーセージ	サラダせんべい りんごジュース	サラダせんべい りんごジュース
21	月	かぼちゃクッキー 牛乳	和風スパゲッティ 鮭の照り焼き テンゲンサイ トマト	ぼたぼた焼 ココアミルク	ぼたぼた焼 ココアミルク
22	火	こめせんべい 牛乳	ごはん メンチカツ カリフラワーのカレーマヨ和え 豆腐スープ	おからケーキ 牛乳	おからケーキ 牛乳
24	木	白い風船(ミルク) 牛乳	食パン 鶏肉とレバーのみそからめ 塩きゅうり かぼちゃのうま煮 チェリー缶	ばりばりえびせん きになる野菜	ばりばりえびせん きになる野菜
25	金	ぶくじゃが 牛乳	ごはん 厚焼卵 豆苗のナムル 切干大根含煮	フルーツポンチ お茶	フルーツポンチ お茶
26	土	小魚家族 牛乳	★クロワッサン 牛乳 型抜きチーズ	歌舞伎揚 オレンジ ジュース	歌舞伎揚 オレンジ ジュース
28	月	パンブキンせんべい 牛乳	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き さつまいもサラダ トマト かきたま汁	焼菓子 牛乳	焼菓子 牛乳
29	火	ブリッツ 牛乳	ごはん 魚のにんじん焼き 水菜のごまだれ じゃがいものつや煮	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい グレープゼリー 牛乳
30	水	エリーゼ(ミルク) 牛乳	★青菜ごはん パーベキューチキン そえ野菜 ふろふき大根の甘みそかけ	まあるいクラッカー 豆乳飲料	まあるいクラッカー 豆乳飲料