



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で、『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。

苦味
酸味
塩味
旨味
甘味

味覚



聴覚

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？」



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
- ・たまねぎ 1/3個
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/6株
- ・ブロッコリー 4房
- ・さつまいも 1/2本
- ・油 適量

- ・水 300cc
- ・バター 大さじ1/2
- ・小麦粉 小さじ4
- ④・牛乳 70cc
- ・生クリーム 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・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。

Aブロック

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	火	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 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	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
5	土	ハイハイン 牛乳	★食パン 牛乳 りんごジャム チーズかまぼこ	サラダせん グレープジュース	サラダせん 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	たべっこおやさい 牛乳	こぶ柿 牛乳
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(バニラ)牛乳	ラングリー(バニラ)牛乳
9	水	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん 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	ぱりぱりえびせん きになる野菜	ぱりぱりえびせん きになる野菜
10	木	おこさませんべい 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	ミレービスケット 野菜生活	ミレービスケット 野菜生活
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) 牛乳	Caせんべい(うま塩味) 牛乳
12	土	小魚家族 牛乳	★食パン 牛乳 ブルーベリージャム 棒チーズ	ハッピーターンオレンジジュース	ハッピーターンオレンジジュース
14	月	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
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	おこし 牛乳	おこし 牛乳
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	クラッカージョアマスカット	クラッカージョアマスカット
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	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
19	土	野菜家族 牛乳	★食パン 牛乳 みかんジャム 魚肉ソーセージ	アンパンマンあげせん りんごジュース	アンパンマンあげせん りんごジュース
21	月	鮎ぼうろ 牛乳	★ハヤシライス ほうれんそうひたし りんご	ケーキジュース	ケーキジュース
22	火	こめせんべい 牛乳	和風スパゲッティ 鮭の照り焼き チンゲンサイ トマト	おからケーキ 牛乳	おからケーキ 牛乳
24	木	かぼちゃクッキー 牛乳	食パン メンチカツ カリフラワーのカレーマヨ和え 豆腐スープ	ぼたぼた焼 ココアミルク	ぼたぼた焼 ココアミルク
25	金	ぷくじゃが 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		お土産		
28	月	パンプキンせんべい 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	ブリッツ 牛乳	ブリッツ グレープゼリー 牛乳
29	火	カルシウムせんべい 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	米粉と豆腐のピザ 牛乳	米粉と豆腐のピザ 牛乳
30	水	エリーゼ(ミルク) 牛乳	★青菜ごはん バーベキューチキン そえ野菜 ふろふき大根の甘みそがけ	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