



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬には、旬の時期を迎える魚や野菜がたくさんあります。おいしい旬の食材を味わって、体と心をあたためましょう。

さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることからチャレンジしてみましょ。

薄味でおいしく食べるためのポイント!

★今月の目標★
素材の味を知りましょう

① うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布などでだしをとることで、料理のうま味が増し、薄味でもおいしく食べることができます。



② 香りや酸味を利用する

しょうがやカレー粉など、香りのある食材を利用してみましょう。魚や肉は臭みが取れ、食べやすくなります。また、酢やレモンなどの酸味を生かすと、食塩を控えることができます。



③ 調味料を計量する

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなく調理できます。



④ 温度は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べら



⑤ 香ばしい風味をつける

焼き物は焼き目がつくまで焼き、揚げ物はカラッと揚げることで、香ばしい風味になり、少量のしょうゆや塩でも満足して食べることができます。



⑥ 旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、味や風味がよく、食材そのもののおいしいため、自然と薄味の調理になります。素材そのものの味を味わってみましょ。



子どもの味覚を育てましょ

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材そのものの味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日頃から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。家族みんなで薄味を心がけたいですね。



<献立紹介>

さつまいもサラダ ~4人分~

(材料)

- ・さつまいも 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水に5分ほどさらした後、ゆでて冷ましておく。
- ② にんじんは皮をむいて角切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ きゅうりは角切りにする。
- ④ ①②③を合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤ ④に塩、こしょうを加え、味を調える。



旬のさつまいもを使った献立です!



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。11月は山梨県の『ほうとう』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。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	水	古代米せんべい 牛乳	★わかめごはん 錦卵 白菜漬 豆腐のみそ汁	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳
2	木	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん 魚の天ぷら 小松菜のごま和え おでん	フルーツポンチ お茶	フルーツポンチ お茶
4	土	野菜ハイハイン 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	サラダせんオレンジジュース	サラダせんオレンジジュース
6	月	鮎ぼうろ 牛乳	しょうゆラーメン ひじきギョーザ ドレッシングサラダ	プチたい焼き 牛乳	プチたい焼き 牛乳
7	火	おやさいすなック(ほうれん草) 牛乳	★親子丼 かぼちゃフライ 甘酢和え	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳
8	水	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳	ごはん 魚のオイル蒸し チンゲンサイ ふろふき大根の甘みそがけ	かぼちゃせんべい ココアミルク	こぶ柿 ココアミルク
9	木	じゃこせんべい 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ちくわ炒め ゆかり和え	ラングリー(バニラ) 牛乳	ラングリー(バニラ) 牛乳
10	金	バナナクッキー 牛乳	ごはん 鮭のレモンみそ焼き コーン和え トマト 関東煮	マカロニのあべかわ 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳
11	土	野菜せん 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 牛乳	サッポロポテト りんごジュース	サッポロポテト りんごジュース
13	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜ひたし れんこんの土佐煮	ヨーグルトクレープ 牛乳	ヨーグルトクレープ 牛乳
14	火	まがりせんべい 牛乳	食パン ムニエル 水菜のごまだれ 秋の爽りシチュー	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
15	水	チーズスティック 牛乳	★ゆかりごはん 厚焼卵 即席漬 切干大根含煮	Caせんべい(うま塩味) 豆乳飲料	Caせんべい(うま塩味) 豆乳飲料
16	木	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん にしんの昆布煮 さといものごま和え けんちん汁	クリケット 牛乳	クリケット 牛乳
17	金	さくふわせんべい 牛乳	◇ほうとう わかさぎフリッター いそ和え	チヨイス 牛乳	チヨイス 牛乳
18	土	ハイハイン 牛乳	★食パン みかんジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	あげせんジュース	あげせんジュース
20	月	たべっこBABY 牛乳	食パン 鮭のマスタード焼き ブロッコリーひたし 鶏肉のトマト煮	みかん お茶	みかん お茶
21	火	こめせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉とレバーのみそからめ スティック野菜 中華スープ チェリー缶	焼きいも ジョア ブルーベリー	焼きいも ジョア ブルーベリー
22	水	えだまめビスケット 牛乳	★ハヤシライス ほうれんそうひたし 粉ふきいも	お米のムース 牛乳	お米のムース 牛乳
24	金	ポーロ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆでキャベツトマトじゃがいものつや煮	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳
25	土		お土産		
27	月	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ さつまいもサラダ 野菜スープ	五平餅 牛乳	五平餅 牛乳
28	火	白い風船(ミルク) 牛乳	★タコライス 大根サラダ りんご	ケーキ 気になる野菜	ケーキ 気になる野菜
29	水	カルシウムせんべい 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	ムーンライト 野菜生活	ムーンライト 野菜生活
30	木	毎日果実 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 豆苗のナムル かぼちゃのそぼろ煮	アスパラガスビスケット 牛乳	アスパラガスビスケット 牛乳