

令和6年 10月 給食だより

実りの秋、そして食欲の秋です。新米やさつまいも、また果物も美味しい季節となり、子ども達の食欲も増していきます。

食物の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言えます。

秋の味覚を満喫しましょう！

給食目標〈味覚を育てよう〉

「美味しく減塩」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ています。

子ども達は味に敏感であるため、好き嫌いがあるのは自然なことかもしれません。子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材の美味しさが感じられるような薄めの味付けを心掛け、「五感」で味わう習慣をつけましょう。

〈芋ほり弁当〉

10月17日（木）

※1くみさんは園でお弁当を用意します。

〈メニュー〉

おにぎり・から揚げ
ウインナー・卵焼き
野菜スティック・一口ゼリー

※1くみさん以外のお子さんは園での給食となります。

〈メニュー〉

おにぎり・から揚げ
ウインナー・野菜スティック
わかめスープ
〈3時のおやつ〉
牛乳・クッキー

〈お弁当の日〉 10月31日（木）
〈3時のおやつ〉 牛乳・梨

視覚

赤・黄・緑・白の彩りを意識しましょう。
また、楽しくなるような盛り付けを♪

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、トントン等）や食べる時に出る音（サクサク等）の音を聞くことで食事を待つ時の喜びや食欲の増加に繋がります。

触覚

食材の感触（つるつる等）や口に入れた時の感触（冷たい、温かい等）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

美味しそうな匂いが漂ってくると、食欲が増します。また、「出汁」や食材の風味を活かすことで、塩分の摂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。
酸味や苦味も体験しておきたい大切な味覚です。

味覚

甘味

人間が生きていくうえで、不可欠な栄養素であるエネルギー、ミネラル、タンパク質を見抜くシグナルとなるもの。本能的に好む味と言えます。

塩味

身体にとって危険なものを見抜く本能が働き、避けようとするもので、経験によって好まれていく味と言えます。食事で多くの経験を積むことが大事です。

旨味

身体にとって危険なものを見抜く本能が働き、避けようとするもので、経験によって好まれていく味と言えます。食事で多くの経験を積むことが大事です。

酸味

身体にとって危険なものを見抜く本能が働き、避けようとするもので、経験によって好まれていく味と言えます。食事で多くの経験を積むことが大事です。

苦味

身体にとって危険なものを見抜く本能が働き、避けようとするもので、経験によって好まれていく味と言えます。食事で多くの経験を積むことが大事です。

〈誕生パーティー〉

10月10日（木）

〈メニュー〉

パンプキンパン・ポパイスパゲティ
トンカツ・トマト・キャベツ
コンソメスープ・オレンジ

〈3時のおやつ〉

牛乳・プリンアラモード

<献立表>

| 日 | 曜 | 副食 | おやつ | 未満児 追加分 | 離乳食 | |
|----|---|--|-------------------------------------|---------------|---------------------------------------|--|
| 1 | 火 | ごはん 魚の塩焼き 白和え 豚汁 | 牛乳 りんご | お茶 ヨーグルト | おかゆ スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 豆腐と人参の和え物 | |
| 2 | 水 | ごはん 昆布煮 香味づけ 玉ねぎと南瓜の味噌汁 | 牛乳 お芋ちゃん | 牛乳 せんべい | おかゆ スープ ささみと南瓜の煮物 胡瓜と人参の和え物 | |
| 3 | 木 | ごはん 揚げ魚とさつまいもの ベジタブル煮 かきたま汁 野菜のマヨネーズ和え | 牛乳 梨 | 牛乳 コーンフレーク | おかゆ スープ 白身魚とさつまいもの煮物 コーンと胡瓜の和え物 | |
| 4 | 金 | ごはん 鶏肉の味噌焼き スパゲティツナサラダ 豆腐のすまし汁 | 牛乳 ジャムチーズサンド | 牛乳 バナナ | おかゆ スープ ささみと人参の煮物 豆腐と胡瓜の和え物 | |
| 5 | 土 | きつねうどん キャベツの塩昆布和え オレンジ | 牛乳 バームクーヘン | 牛乳 卵ボーロ | くたくたうどん ツナとキャベツの和え物 | |
| 7 | 月 | パン えび入りクリームシチュー サクサクサラダ みかん | お茶 おにぎり | 牛乳 ビスコ | おかゆ スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 胡瓜と人参の和え物 | |
| 8 | 火 | ごはん 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁 | 牛乳 柿 ビスケット | お茶 ヨーグルト | おかゆ スープ 豆腐とツナの煮物 胡瓜とコーンの和え物 | |
| 9 | 水 | ごはん ハンバーグ 添え)キャベツ・キュウリ・トマト オニオンスープ | 牛乳 アップルケーキ | 牛乳 チーズ | おかゆ スープ ささみとトマトの煮物 キャベツと胡瓜の和え物 | |
| 11 | 金 | ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすの味噌汁 | お茶 フルーツヨーグルト | 牛乳 卵ボーロ | おかゆ スープ ささみとなすの煮物 人参とほうれん草の和え物 | |
| 12 | 土 | パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ | 牛乳 グレープゼリー | 牛乳 コーンフレーク | おかゆ スープ ささみとじゃが芋の煮物 トマトと胡瓜の和え物 | |
| 16 | 水 | 16日チキンカレー ひじきとチーズのサラダ オレンジ | 30日魚の照り焼き ごはん ごほうサラダ キャベツの味噌汁 | 牛乳 フライドポテト | 牛乳 せんべい | おかゆ スープ 白身魚とじゃが芋の煮物 キャベツとコーンの和え物 |
| 30 | 水 | | | | | |

※行事等で献立が変わることがあります。