



# 給食だより

9月号

担当 宮本 景子

## 今月の食育目標

サイホージ・・・正しい箸の持ち方を意識し実践する。

トーキョー・・・好き嫌いなく楽しく完食を目指す。

ニューヨーク・・・苦手な食材も食べてみようとする。

ロンドン・・・姿勢を正しくして食事をする。

パリ・・・保育者と一緒に楽しい雰囲気の中食事をし、最後まで自分で食べてみる。



## 味わうってどんなこと?



舌にある味らいの味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。生後初めて接するのが、母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。

それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては、「味つけの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、生涯の健康を左右してしまいます。



味わい学習をするには

離乳期や、特に幼児期・児童期が最適な時期であることはいうまでもありません。まずは、

★濃い味のものを控える

★素材の持ち味を生かしたうす味の食事にする  
ことから始めましょう!



## 和の調味料を使うコツ

### 酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



## 非常食は用意していますか?

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -  
中央保育園 西方寺 認定こども園 献立予定表 [ミラネーゼ]



9月

日	曜	行事	未満児朝おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	木	集会・交通安全	牛乳 せんべい	鶏の照り焼き 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 パナナ ビスケット
2	金	避難訓練	牛乳 クラッカー	魚のねぎみそ焼き 切干大根煮 すまし汁	牛乳 お麩ラスク
3	土		牛乳 サブレ	炊き込みごはん わかめスープ	果汁 おにぎりせんべい
4	日				
5	月		牛乳 小魚チップ	鶏のBBQ焼き 大根サラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト 源氏パイ
6	火	みなよむ号	牛乳 たまごボーロ	けんちん汁 ひじき煮 果物	牛乳 蒸しパン
7	水		牛乳 パナナ	竹輪の磯辺揚げ 野菜のごま和え みそ汁	お茶 ゼリー せんべい
8	木		牛乳 野菜クラッカー	魚の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	牛乳 ラスク
9	金		牛乳 ビスケット	親子丼 ポテトサラダ きゅうりスティック	牛乳 ホットケーキ
10	土		牛乳 せんべい	和風ちゃんぽん ご飯 ふりかけ	牛乳 パームクーヘン
11	日				
12	月		牛乳 野菜ステック	ドライカレー スパゲティサラダ スープ	お茶 チーズ 黒棒
13	火		牛乳 おからクッキー	肉豆腐 春雨サラダ みそ汁	牛乳 コーンマヨパン
14	水		牛乳 スティックパン	魚の味噌マヨ焼き 野菜のごま和え みそ汁	お茶 牛乳もち
15	木	集会	牛乳 おさつパー	三色ごはん きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 桃ケーキ
16	金		牛乳 丸ぼうろ	鶏の照り焼き マカロニサラダ スープ	お茶 ゼリー せんべい
17	土		牛乳 乾パン	きつねうどん ごはん 野菜ふりかけ	果汁 パン
18	日				
19	月	敬老の日			
20	火		牛乳 かりんとう	豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 きなこ蒸しパン
21	水		牛乳 サブレ	豚汁 ひじき煮 パナナ	牛乳 ジャムサンド
22	木	お誕生会	牛乳 せんべい	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
23	金	秋分の日			
24	土		牛乳 ビスケット	焼きそば わかめスープ	スポロン サッポロポテト
25	日				
26	月		牛乳 海藻スティック	オムレツ ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 チーズ 丸ぼうろ
27	火		牛乳 せんべい	炒り鶏 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 クッキー
28	水		牛乳 パナナ	魚のフライ キャベツサラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト せんべい
29	木		牛乳 ウエハース	五目ビーフン みそ汁 手作りふりかけ	牛乳 マカロニあべかわ
30	金		牛乳 たまごボーロ	豚丼 れんこんサラダ みそ汁	牛乳 蒸しパン
ごっくん期 (5~6ヶ月)			もぐもぐ期 (7~8ヶ月)		かみかみ期 (9~11ヶ月)
やわらかく煮てすりつぶしたもの			舌でつぶせる豆腐のかたさ		歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆ等に調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。