

運動会や秋の遠足など、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子供の成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

## 五感を使って食を楽しむ

### 五感で味わいましょう



### 五感を育む体験を



五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい経験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子供の味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

- ◆視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- ◆聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- ◆触覚…食材に触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみよう。食材への興味が増します。
- ◆嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- ◆味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって味覚が敏感になります。

## さつまい芋の収穫

中央さんの畑でたくさんのおさつまい芋を収穫しました。



## 栗の収穫

栗の収穫、ばら組さんも頑張りました。



# 10月

## Local Irish Bar Military Men and Women

## 給食こんだて表

- The News Restaurant Parisienne PSYHOUI -

西方寺 給食だより [パリジェンヌ]

日	曜	行事	3歳未満児 おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	火		牛乳 黒棒	ジャーマンポテト 竹輪の照り煮 すまし汁	お茶 豆乳もち
2	水		牛乳 卵ボーロ	擬製豆腐 酢の物 みそ汁	ミルク スイートポテト
3	木	おにぎりの日	牛乳 ふかし芋	ししゃも ポテサラダ そうめん汁	牛乳 ハーバートースト
4	金	設営	牛乳 えびせん	さつま揚げ おかか和え みそ汁	ヨーグルト カルテツッキー
5	土	運動会 			
6	日				
7	月	安全訓練	牛乳 クッキー	豚汁 ウインナー 野菜サラダ	お茶 オレンジゼリー
8	火		牛乳 野菜バー	鶏肉の塩こうじ焼き 金平 すまし汁	牛乳 かんたんぼたもち
9	水		牛乳 バナナ	春雨ソテー 厚揚げの煮物 みそ汁	ミルク 蒸しパン
10	木		牛乳 丸ぼうろ	パン さつま芋のグラタン ひじきサラダ スープ	牛乳 麩ラスク
11	金		牛乳 えんどう豆スナック	魚のクラッカー揚げ ごま和え みそ汁	牛乳 ツイステニッシュ
12	土		牛乳 シガービス	ビビンバ丼 スープ	牛乳 スティックパン
13	日				
14	月	スポーツの日			
15	火		牛乳 小魚チップ	千草焼き 酢の物 みそ汁	牛乳 さつま芋あんぱん
16	水	誕生会	牛乳 ふわふわコーン	お箸とコップを忘れずに・・・	牛乳 ケーキ
17	木		牛乳 源氏パイ	魚の照焼き スパソテー みそ汁	ヨーグルト 揚げせん
18	金		牛乳 ビスコ	豚肉の生姜焼き お浸し すまし汁	牛乳 しただご
19	土		牛乳 ヲッポロポテト	コロンメン風 フルーツヨーグルト	牛乳 カステラ
20	日				
21	月	交通安全訓練	牛乳 チーズ	カレーライス ががミサラダ 福神漬	牛乳 きなこだんご
22	火		牛乳 ソフトせんべい	魚のバター醤油焼き ソテー みそ汁	牛乳 ホットサンド
23	水	不審者訓練	牛乳 ミニサラダ	鶏肉のさっぱり煮 ごまみそ和え すまし汁	お茶 おにぎり
24	木		牛乳 クラッカー	麻婆茄子 チョレギ風サラダ スープ	牛乳 芋天
25	金	秋の遠足	牛乳 ミゼリー	おやつは園で準備します	牛乳 ぼたぼた焼き
26	土		牛乳 かりんとう	ホットドッグ シチュー	牛乳 ミニバウム
27	日				
28	月		牛乳 みかん缶	むらくも汁 炒めビーフン 納豆	牛乳 ヨーグルトケーキ
29	火	避難訓練	牛乳 リンゴジャムサンド	鶏の香味焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 シュガーレズドーナツ
30	水		牛乳 ウエハース	魚のおろし煮 マカロニサラダ すまし汁	ヨーグルト せんべい
31	木	みなよむ号	牛乳 ジャンボコーン	れんこん入りつくね 酢の物 みそ汁	牛乳 マドレーヌ

9か月～11か月

12か月～15か月

歯ぐきでつぶせる固さ。全がゆ～やわらかごはん。  
野菜などの食材を細かく刻んでやわらかくなるまで  
煮込む。

歯ぐきで噛める固さ。やわらかごはん～ごはん。  
鉄分が不足しやすいので赤身の魚、レバーなど。  
緑黄色野菜を多く。やわらかくなるまで薄味で煮込む。

