

給食だより

9月号

令和元年9月1日

なでしこ保育園



9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。たっぷりの睡眠と、バランスの良い食事を心掛け、体調を崩さないように過ごしたいですね。

さて、今月の給食目標は「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、ご家庭でもできることから始めましょう。

おいしい！薄味のコツ

① うまみを利用して満足度UP！

昆布、かつお節、煮干しなどうまみが豊富な食材を選び、そのうまみを利用すると薄味でも美味しく食べることができます。



③ 調味料は量ることを習慣にする

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。最初は面倒でも習慣にすることで、入れ過ぎることなくおいしく調理できます。



② 下味を工夫する

塩やしょうゆでつけていた下味を、しょうがやカレー粉など香りや風味のある食材に変えてみましょう。魚や肉などは臭みが取れ、よりおいしく仕上がります。



④ 見た目もおいしく仕上げる

見た目や盛り付けを工夫することで、料理をおいしく感じられます。緑黄色野菜をトッピングに使うと、彩りよく仕上げることができ、栄養価もアップするのでおすすめです。



◇子どもの味覚を育てましょう◇

味覚の発達には、乳幼児期の食事が大きく影響します。

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材の味がわからなくなり、薄味の料理を受け入れにくくなってしまいます。普段から薄味にすることで、素材の味が感じられ味覚の発達を促すことができます。子どもの食事を通して、家族全員で薄味を心掛けたいですね。



<献立紹介> さといものそぼろ煮 ~4人分~

(材料)	・水	適量
・油	適量	
・鶏ひき肉	60g [Ⓐ]	・さとう 大さじ1 ・しょうゆ 小さじ2
・にんじん	1/4個	
・たまねぎ	1/4個	
・さといも (中)	4個	・水溶き片栗粉 適量

(作り方)

- ①にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
- ②さといもは、皮をむき、食べやすい大きさに切ったら、水にさらしておく。
- ③鍋に油をひき、鶏ひき肉と①を炒める。
- ④③に火が通ったら、水気を切った②を入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、④を加えて煮る。
- ⑤④が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



今月の目標

素材の味を知りましょう



◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
(9月は『フランス』の献立を取り入れています。)

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	※ 今月の献立 ※	午後のおやつ
2	月	白い風船 ・牛乳	アジフライ・きゅうりの酢の物・トマト・かぼちゃのうま煮	お好み焼き 牛乳
3	火	古代米せんべい ・牛乳	鶏肉の塩だれ炒め・ゆかり和え・高野豆腐含煮・梨	マリービスケット 牛乳
4	水	枝豆せんべい ・牛乳	わかめごはん・厚焼卵・ほうれんそうのごま和え・五目みそ汁	いちごのアイス お茶
5	木	パンキンせんべい ・牛乳	みそラーメン・蒸しちくわ・ブロッコリーひたし	クラッカー 野菜生活
6	金	アスパラガスビスケット ・牛乳	照り焼きミートボール・マリネサラダ・マカロニのクリーム煮・黄桃缶	アンパンマンソフトせんべい ココアミルク
7	土	小魚家族 ・牛乳	バターロール・型抜きチーズ・牛乳・バナナ・ゼリー	せんべい りんごジュース
9	月	ぼたぼた焼 ・牛乳	鮭のマスタード焼き・もやししょうゆ和え・ポトフ	黒糖米粉蒸しパン 牛乳
10	火	マンナビスケット ・牛乳	お好みあられ揚げ・小松菜ひたし・トマト・かきたま汁	かまぼこチップス ココアミルク
11	水	ムーンライト ・牛乳	カレーライス・福神漬・大根サラダ・梨	まがりせんべい きになる野菜
12	木	かぼちゃせんべい ・牛乳	さばのみぞれ煮・塩きゅうり・さといものそぼろ煮・冷凍みかん	月うさぎ 牛乳
13	金	ビスコ ・牛乳	千草焼き・キャベツのおかか和え・トマト・ワンタンスープ	おこげせんべい 牛乳
14	土		運動会	
17	火	クリケット ・牛乳	豚肉のたつた揚げ・そえ野菜・トマト・ひじき炒め煮	ふかし芋 牛乳
18	水	お子様せんべい ・牛乳	青菜ごはん・魚のニンジン焼き・小松菜ナムル・豆腐のすまし汁・パン缶	マロンクリームワッフル 牛乳
19	木	ドウツツ子のゆめ ・牛乳	ローストチキン・ラウトウイユ・野菜スープ	やわらかえびせんべい 豆乳飲料
20	金	ムラサキモせんべい ・牛乳	和風スパゲティ・鮭の照焼き・スティックきゅうり	ブルーベリーゼリー お茶
21	土	じゃこせんべい ・牛乳	バターロール・棒チーズ・牛乳・バナナ・ゼリー	クッキー りんごジュース
24	火	チョイス ・牛乳	炊き込みごはん・カレームニエル・コーンとえ・麩のすまし汁	こめせんべい 牛乳
25	水	ソースせんべい ・牛乳	えごまコロケ・白菜漬・トマト・炊き合わせ	フルーツゼリーミックス お茶
26	木	ニンジンせんべい ・お茶	オムレツ・ブロッコリー・トマト・じゃがいものベーコン煮	牛乳たっぷりパパロア お茶
27	金	星たべよ ・りんごジュース	豆腐のうま煮・肉シューマイ・チンゲンサイひたし・チェリー缶	ひとくちしょうゆせんべい ココアミルク
28	土	黒ごませんべい ・牛乳	食パン・チーズかまぼこ・牛乳・バナナ・ゼリー	せんべい りんごジュース
30	月	メープルバタービスケット ・牛乳	鶏肉の空揚げ・ゆでキャベツ・トマト・切干大根含煮	カルシウム塩せんべい ジョア