



きゅうしょくだより 9月号

ひろた まみこ こじま ゆかり

味覚を育てよう

乳幼児期は味覚が発達し、嗜好が形成される大切な時期です。様々な味を経験し、幅広い味覚を作り上げ、嗜好が偏らないように支援していきましょう。



好きな味と嫌いな味

動物は本能的に、甘味・塩味・うま味を好み、酸味・苦味を嫌います。甘味は糖質、塩味は塩分、うま味はたんぱく質に含まれ、生きていくために必要ですが、酸味は腐敗しているもの、苦味は毒のあるものと認識するからです。

しかし、嫌いな味も様々な良い食経験をすることにより食べられるようになります。子どもが食べないからと出さないのではなく、家族が美味しそうに食べる姿を見せたり、子ども自身を調理に係わらせるなどして、食べてみたいという意欲を引き出しましょう。

薄味を心がけましょう

子どもは大人よりも味覚が敏感です。大人が少し薄いかなという程度でもしっかり味を感じられるので、だしや素材の味を活かした味付けを心がけましょう。濃い味に慣れると、味覚が鈍くなるので気をつけましょう。

- ～薄味で美味しくするコツ～
- だしをしっかりとる
 - 酸味や香辛料をいかず
 - 味付けが重ならないようにする



旬の食材 梨



品種	特徴	出回り時期			
		7月	8月	9月	10月
幸水	赤梨 果汁が豊富 最も出回り量が多い	○	◎	○	
豊水	赤梨 甘味が強く、やや大きめ		○	◎	○
二十世紀	青梨 甘味の中にさわやかな酸味 鳥取県の特産品		○	◎	○
新高	赤梨 酸味が少なく、肉質がやわらかい			○	◎

スイカ割りをしました



スイカは夏が旬の食材です。スイカに含まれるカリウムは、体内の水分を排出させ、熱を逃がす働きがあるといわれているため、熱中症予防に効果があります。夏の水分補給にスイカはとてもおすすめです。

甘くて美味しいスイカの見分け方は、表面の模様がくっきりとしていて、凹凸がしっかりとあるものだそうです。お店で選ぶ際の参考にしてみてください。



9月のこんだて

令和2年9月1日発行 ルナ保育園、ルームルナI

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (火)	豚丼、春雨和え、りんご	じゃが芋のチーズ焼き	豚肉、わかめ、牛乳、粉チーズ	ごはん、油、さとう、春雨 じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、しらたき、長ねぎ、きゅうり りんご、コーン缶
2 (水)	ごはん、豚肉の味噌炒め ひじきの炒め煮	ヨーグルト おせんべい	豚肉、赤みそ、ひじき、油揚げ ヨーグルト	ごはん、油、さとう、おせんべい	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参
3 (木)	ごはん、ツナの柳川風 さっぱり炒め	さつま芋蒸しパン	ツナ缶、卵、豚肉、牛乳、豆乳	ごはん、さとう、片栗粉、油 ホットケーキミックス、さつま芋	ごぼう、玉ねぎ、人参、みつば、なす
4 (金)	ごはん、白身魚の酢豚風、ソテー	焼きうどん	白身魚、牛乳、豚挽肉、赤みそ	ごはん、じゃが芋、油、さとう 片栗粉、うどん	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、コーン缶、人参
5 (土)	冷やし中華	ヨーグルト おせんべい	ロースハム、ヨーグルト	中華そば、油、さとう、ごま油 おせんべい	人参、きゅうり
7 (月)	食パン、マカロニ入りトマトスープ 炒り卵	昆布ごはん	鶏肉、卵、牛乳、塩昆布	食パン、マカロニ、じゃが芋、油 ごはん、白ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、チンゲン菜
8 (火)	ごはん、魚のカレー揚げ、おひたし パイン缶	フルーツヨーグルト	白身魚、花かつお、ヨーグルト	ごはん、小麦粉、油、さとう	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶、バナナ みかん缶、黄桃缶
9 (水)	ごはん、マーボー豆腐 さつま芋の煮物、梨	黒ごまだんご	豆腐、豚挽肉、赤みそ、牛乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 さつま芋、白玉粉、上新粉、黒ごま	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、梨
10 (木)	ごはん、生揚げの中華炒め、みそ汁	カルピスゼリー おせんべい	生揚げ、豚挽肉、わかめ、赤みそ 牛乳	ごはん、ごま油、片栗粉、カルピス ゼラチン、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、えのき茸
11 (金)	ごはん、ポテトとコーンのスープ煮 ツナのおえ物	きなこラスク	鶏肉、ツナ缶、牛乳、きなこ	ごはん、じゃが芋、油、食パン グラニュー糖、バター	人参、玉ねぎ、コーン缶、もやし
12 (土)	にゅうめん、チーズ	バナナ おせんべい	鶏肉、チーズ、牛乳	冷麦、おせんべい	人参、干しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ バナナ
14 (月)	ごはん、筑前煮 切干大根のごま酢和え	ココアドーナツ	鶏肉、しらす干し、牛乳、豆腐	ごはん、じゃが芋、油、さとう すりごま、ごま油 ホットケーキミックス	こんにゃく、人参、グリーンピース、切干大根 きゅうり、ココア
15 (火)	豚丼、春雨和え、りんご	じゃが芋のチーズ焼き	豚肉、わかめ、牛乳、粉チーズ	ごはん、油、さとう、春雨 じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、しらたき、長ねぎ、きゅうり りんご、コーン缶
16 (水)	ごはん、豚肉の味噌炒め ひじきの炒め煮	ヨーグルト おせんべい	豚肉、赤みそ、ひじき、油揚げ ヨーグルト	ごはん、油、さとう、おせんべい	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参
17 (木)	ごはん、ツナの柳川風 さっぱり炒め	さつま芋蒸しパン	ツナ缶、卵、豚肉、牛乳、豆乳	ごはん、さとう、片栗粉、油 ホットケーキミックス、さつま芋	ごぼう、玉ねぎ、人参、みつば、なす
18 (金)	ごはん、白身魚の酢豚風、ソテー	焼きうどん	白身魚、牛乳、豚挽肉、赤みそ	ごはん、じゃが芋、油、さとう 片栗粉、うどん	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、コーン缶、人参
19 (土)	冷やし中華	ヨーグルト おせんべい	ロースハム、ヨーグルト	中華そば、油、さとう、ごま油 おせんべい	人参、きゅうり
23 (水)	ごはん、マーボー豆腐 さつま芋の煮物、梨	黒ごまだんご	豆腐、豚挽肉、赤みそ、牛乳	ごはん、油、さとう、片栗粉 さつま芋、白玉粉、上新粉、黒ごま	玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、梨
24 (木)	ごはん、生揚げの中華炒め、みそ汁	カルピスゼリー おせんべい	生揚げ、豚挽肉、わかめ、赤みそ 牛乳	ごはん、ごま油、片栗粉、カルピス ゼラチン、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、えのき茸
25 (金) 誕生会	三色ちらし、冬瓜汁、梨	りんごとバナナの パンケーキ	サケ缶、卵、豆腐、牛乳 クリームチーズ	ごはん、油、さとう、グラニュー糖 バター、ホットケーキミックス ホイップクリーム	人参、干しいたけ、さやいんげん、冬瓜 万能ねぎ、梨、りんご、バナナ
26 (土)	にゅうめん、チーズ	バナナ おせんべい	鶏肉、チーズ、牛乳	冷麦、おせんべい	人参、干しいたけ、ほうれん草、万能ねぎ バナナ
28 (月)	ごはん、筑前煮 切干大根のごま酢和え	ココアドーナツ	鶏肉、しらす干し、牛乳、豆腐	ごはん、じゃが芋、油、さとう すりごま、ごま油 ホットケーキミックス	こんにゃく、人参、グリーンピース、切干大根 きゅうり、ココア
29 (火)	豚丼、春雨和え、りんご	じゃが芋のチーズ焼き	豚肉、わかめ、牛乳、粉チーズ	ごはん、油、さとう、春雨 じゃが芋、片栗粉	人参、玉ねぎ、しらたき、長ねぎ、きゅうり りんご、コーン缶
30 (水)	ごはん、豚肉の味噌炒め ひじきの炒め煮	ヨーグルト おせんべい	豚肉、赤みそ、ひじき、油揚げ ヨーグルト	ごはん、油、さとう、おせんべい	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

