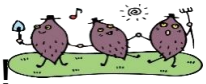
# １０がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

| 日 | 曜日 | 副　食 | 午後のおやつ | 未満児 | 日 | 曜日 | 副　食 | 午後のおやつ | 未満児 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 具たくさん豚汁<br>鰺フライ・野菜サラダ | 牛乳 | 牛乳 | 10 | 火 | 豚肉と里芋の照り煮<br>かみかみサラダ・サラダ菜 | 牛乳 | 牛乳 |
| 23 | | みかん | コーンパン | ご飯 | 31 | | ミニトマト | カルピス蒸しパン | ご飯 |
| 3 | 火 | 肉じゃが<br>胡瓜の酢の物 | 牛乳 | 牛乳 | 12 | 木 | 焼き魚・煮豆・オレンジ<br>千切り大根の含め煮 | 牛乳 | 牛乳 |
| 17 | | サニーレタス・りんご | 手作り肉まん | ご飯 | 26 | | ブロッコリー・サラダ菜 | 揚げパン | ご飯 |
| 4 | 水 | 白身魚のりんごソース<br>柿とほうれん草の白和え | スキムミルク | 牛乳 | 13 | 金 | 鶏肉のマヨ炒め<br>豆乳味噌汁・柿なま酢 | スキムミルク<br>ちんすこう | 牛乳 |
| 18 | | サニーレタス・トマト | 野沢菜おにぎり | ご飯 | 27 | | サニーレタス・トマト | りんご | ご飯 |
| 5 | 木 | オムレツ・ミニトマト<br>カリカリじゃこ和え | スキムミルク | 牛乳 | 14 | 土 | イタリアンスパゲティー<br>ロールパン | お茶 | 牛乳 |
| 19 | | サラダ菜・なし | スィートポテト | ご飯 | | | みかん | あん入りういろう | |
| 6 | 金 | ハンバーグ＆トマトソース<br>野菜のソテー・すまし汁 | 牛乳 | お茶 | 16 | 月 | パンプキンカレー | スキムミルク<br>バナナ | お茶 |
| 20 | | ブロッコリー・りんご | 野菜チーズサンド | ご飯 | 30 | | フルーツヨーグルト和え | 塩ミルククッキー | ご飯 |
| 7 | 土 | きつねうどん | お茶 | 牛乳 | 25 | 水 | 牛丼・南瓜の味噌汁<br>コールスローサラダ | お茶 | 牛乳 |
| 28 | | バナナ | ワッフル | | | | サラダ菜・甘夏缶 | じゃこ胡麻おにぎり | ご飯 |
| 24 | 火 | おたんじょう会<br>炊き込みご飯　さわらの胡麻照り焼き　南瓜のサラダ<br>お麸のすまし汁　スパゲティー　ミニトマト<br>ブロッコリー　柿 | | | | | | ヨーグルト<br>バナナ | お茶 |

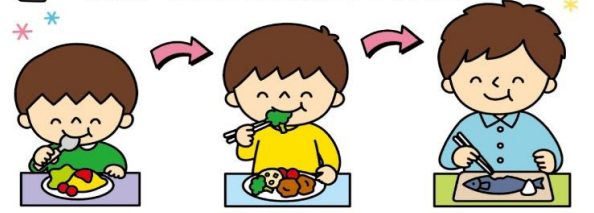
味覚の秋がやってきました!!



風や日差しも秋らしくなってきて、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を、五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



## 秋野菜と果物

さつまいも　：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて腸内環境を整えてくれます。くれます。

しいたけ　：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があり、うまみ成分も豊富です。

りんご　：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で肥満や糖尿病予防にも効果的です。

柿　：ビタミンＣが豊富で、みかんの約２倍。ビタミン１やＢ２、カロテンも豊富に含まれています。