

令和2年

9月分

さくら保育園 献立表

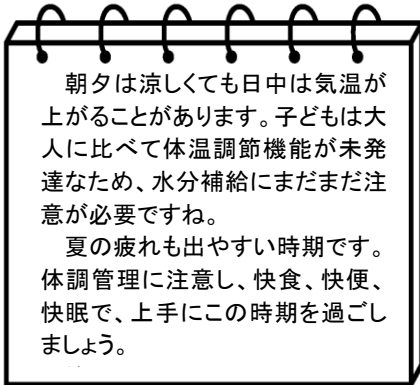
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1 15	火	マカロングラタン、トマトスープ 厚揚げと小松菜の煮びたし	ごはん	ソフトビスケット	スコーン 牛乳
2 16	水	松風焼き、みそ汁 スパゲティサラダ、果物	ごはん	麩菓子	玄米フレーク菓子 牛乳
3	木	トマト入りオムレツ、オニオンスープ なすのみそ炒め	ごはん	ウエハース	アメリカンドック 牛乳
17	木	お誕生日会	ごはん	プリン	ヨーグルト せんべい
4 18	金	豆腐入り和風ハンバーグ カレーソテー、みそ汁	ごはん	あられ	バウムクーヘン 牛乳
5 19	土	五目そうめん、牛乳 チーズかまぼこ、果物	そうめん	ゼリー	ツナサンド
7	月	青菜シュウマイ、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ウエハース	ロールサンド 牛乳
8 29	火	魚の竜田揚げ、みそ汁 伴三糸	ごはん	麩菓子	ごまクッキー 牛乳
9 23	水	筑前煮、みそ汁 いり卵入り納豆、果物	ごはん	卵ボーロ	オニオンブレッド 牛乳
10 24	木	豚肉の生姜焼、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	星型せんべい	フライドおさつ 牛乳
11 25	金	なすとチキンのカレー、果物 ほうれんそうとコーンのソテー ヨーグルト	ごはん	ソフトビスケット	マドレーヌ 牛乳
12 26	土	焼きそば、牛乳 キャンディーチーズ、果物	蒸しそば	プリン	スティックパン
14 28	月	さばのみそ煮、みそ汁 野菜炒め	ごはん	あられ	オレンジムース 牛乳
30	水	ポテトコロッケ、みそ汁 キャベツサラダ	ごはん	サブレ	プリンアラモード 牛乳



給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9月 の 平均	526Kcal	19.5g	17.9g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月 の 平均	431Kcal	19.1g	18.9g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	18.0g

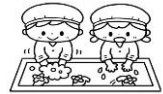
## 朝夕に秋の気配が感じられる頃となりました。秋の始まりですね。



### 食事を楽しみましょう。

食事を楽しく食べることは、栄養の消化吸収を助け、豊かな心を育むことになります。楽しく食べられること、「おいしい」と味わえることが何より大切なこの時期には、子ども達が食事づくりに参加することによっても培われます。

食器の準備、野菜を洗う、片付けるなど、発達に合わせてできることはたくさんあります。将来の豊かな食生活に備え、経験を重ねていけるとよいでしょう



### 食の五感を育てよう！

お料理を目で見て、色や大きさを確認し、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れたときの感触、家族との楽しい食事を味わうことによって五感を統合的に感じるといわれています。特に、子どもたちは視覚からの情報が強いといわれています。

#### 食の五感とは？

- 視覚…食べ物をつや、色、姿、形、盛り付けを目で味わう。
- 聴覚…煮る、焼く、揚げるなどの音、切る音、歯ごたえのある音。
- 嗅覚…おいしそうな匂い。
- 味覚…甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱい、旨み。
- 触覚…むく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。



家庭で五感を育てる為には、食の体験を沢山させてあげることが大切です。

#### 【家庭で簡単にできる食体験】

- ・食材に触れる。野菜などを見たり、触ったりしながら名前も教えてあげましょう。
- ・料理を一緒につくる。混ぜたり、こねたり、型抜きをしたり、お子さんのことから始めてみましょう。
- ・野菜を育てる。プランターなどを使って家庭菜園をし、野菜の成長を見守ることができます。



#### 【野菜嫌いを克服！】

子どもは野菜嫌いが多いですね。子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるより苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な野菜が食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。