



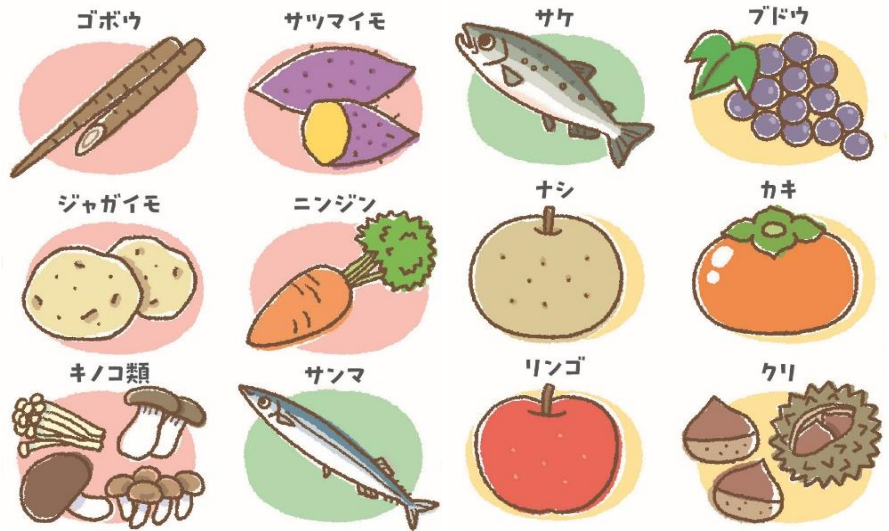
きゅうしよくだより

令和6年9月30日 N°7

実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬の食材が最も多い季節。食卓に取り入れ、食欲の秋を満喫しましょう。



10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味 甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

発達と共に体が欲する味 塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

体が危険を感じる味 酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。



10月献立表 もぐもぐ期

日にち	曜日	昼	材料
1	火	おかゆ ささみポテト 人参のだし煮	米 鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ かつおだし 人参
2	水	しらすがゆ かぼちやのポタージュ	米 しらす 大根 小松菜 かつおだし かぼちや ミルク
3	木	おかゆ あんかけ豆腐 マッシュポテト	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 白菜 かつおだし 片栗粉 じゃがいも 人参
4	金	しらすがゆ さつまいものポタージュ	米 しらす キャベツ 人参 かつおだし さつまいも
5	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
7	月	おかゆ しらすの野菜あんかけ トマトのスープ	米 しらす 人参 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 トマト かぶ
8	火	おかゆ 豆腐のほうれん草あんかけ 玉ねぎのスープ	米 絹ごし豆腐 ほうれん草 白菜 かつおだし 片栗粉 玉ねぎ
9	水	ささみトマトがゆ 紅白煮	米 鶏ささみ トマト かつおだし 大根 人参
10	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 人参のだし煮	米 絹ごし豆腐 白菜 小松菜 かつおだし 片栗粉 人参
11	金	ピクニック	
12	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
14	月	体育の日 	
15	火	かれないのせがゆ さつまいもマッシュ かぶのスープ	米 かないい 人参 かつおだし さつまいも かぶ 玉ねぎ
16	水	おかゆ ささみのトマト煮 大根のスープ	米 鶏ささみ トマト 人参 かつおだし 片栗粉 人参
17	木	ささみがゆ かぼちやマッシュ 誕生会	米 鶏ささみ ブロッコリー かぼちや 玉ねぎ
18	金	おかゆ 人参のせ豆腐 大根のスープ	米 絹ごし豆腐 人参 かつおだし 大根 玉ねぎ かつおだし
19	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
21	月	しらすトマトがゆ ほうれん草バナナ	米 しらす トマト かつおだし バナナ ほうれん草
22	火	人参がゆ ささみのだし煮	米 人参 かつおだし 鶏ささみ かぶ ブロッコリー 片栗粉
23	水	おかゆ しらすかぼちや ほうれん草のスープ	米 しらす かぼちや ほうれん草 玉ねぎ かつおだし
24	木	ささみがゆ さつまいもポタージュ	米 鶏ささみ 人参 かつおだし さつまいも 小松菜
25	金	納豆がゆ キャベツのスープ	米 ひきわり納豆 ほうれん草 人参 かつおだし キャベツ 玉ねぎ
26	土	おかゆ しらすと野菜の旨煮	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉
28	月	ささみがゆ ブロッコリーと大根のだし煮	米 鶏ささみ 人参 かつおだし ブロッコリー 大根
29	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもとトマトのスープ	米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 かつおだし 片栗粉 じゃがいも トマト
30	水	納豆がゆ ほうれん草バナナ	米 ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 かつおだし バナナ ほうれん草
31	木	しらすがゆ 人参のだし煮	米 しらす ほうれん草 キャベツ かつおだし 人参

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はもぐもぐ期の目安の献立表です。保育園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べて下さい。



きゅうしよくだより

令和6年9月30日 №7

実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

10月10日は

目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

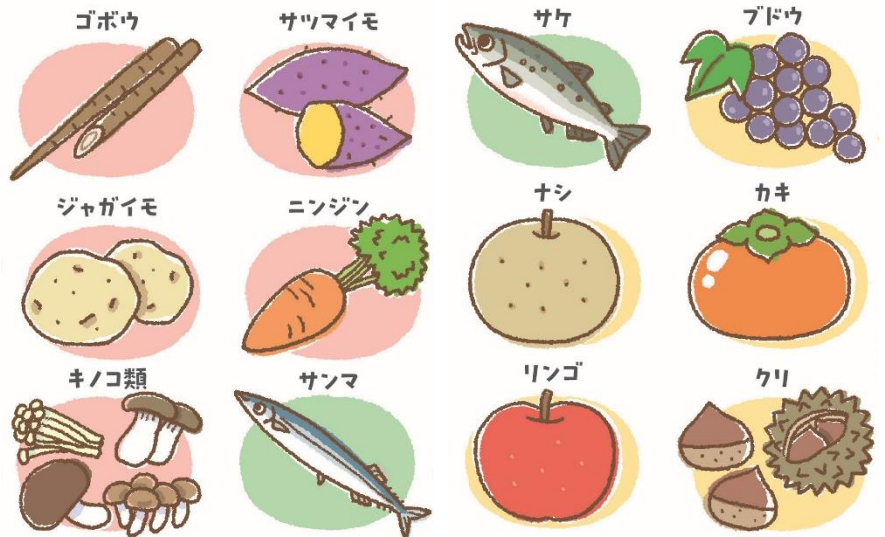
- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬の食材が最も多い季節。食卓に取り入れ、食欲の秋を満喫しましょう。



「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味 甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

発達と共に体が欲する味 塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

体が危険を感じる味 酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

