

10月



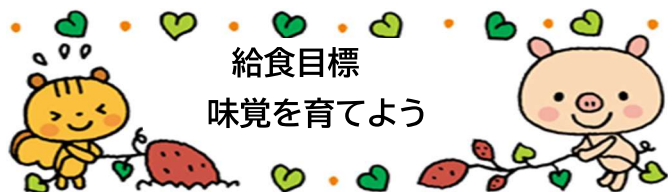
R7.10.17 千代田幼稚園

実りの秋、そして、食欲の秋。子どもたちの食欲も増します。
秋はかぼちゃやさつまいも等の食の実りを楽しめる季節です。
栄養豊富な旬の食材を食事に取り入れて、季節の変わり目の
体調管理に気を付けましょう。



(配慮事項)

○食欲の盛んな機会を捉えて、味覚を育て、好き嫌いがなくなるように配慮する。



「おいしく減塩」の工夫

味覚は舌に存在する味蕾(みらい)で受容されますが、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに減り、成人する頃には幼児期の半分の数になると言われます。

子どもたちは味に敏感であるため、好き嫌いがあるのは自然なことなのかもしれません。
子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、「五感」で味わう習慣をつけましょう。

視覚

彩りは赤・黄・緑・白を意識しましょう。また、楽しくなるような盛り付けができるとよいですね。

聴覚

煮たり、焼いたり、切るなど調理する際に出る音(コトコト等)や食べる時にでる音(サクサク等)を聞くことで食事を待つ時の喜びや食欲増加につながります。

触覚

食材の感触(つるつる等)や口に入れたときの感触(冷たい等)の感覚を体験することで、食べ物や食事に対する興味が生まれます。

嗅覚

おいしそうな匂いが漂ってくると、食欲が増します。また、「だし」や食材の風味を活かすことで、塩分の摂り過ぎ防止につながります。

味覚

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。酸味や苦味も体験しておきたい大切な味覚です。

味	甘味 塩味 うま味	人間が生きていくうえで、不可欠な栄養素であるエネルギー、ミネラル、タンパク質を見抜くシグナルとなるもの。本能的に好む味と言えます。
覚	酸味 苦味	体にとって危険なものを見抜く本能が働き、避けようとするもので、経験によって好まれていく味と言えます。食事で多くの経験を積むことが大切です。

うまみたっぷり天然だしの作り方

<材 料>だし昆布 6g・かつお節 12g・水 600cc

<作り方>

- ①水600cc とだし昆布を鍋に入れる。②30分ほど時間をおいて、中火にかける。
- ③沸騰する前にだし昆布を取り出し、強火にする。④沸騰したらかつお節を入れる。
- ⑤火を弱めて2・3分程待ち、かつお節が底の方に沈んだらキッチンペーパーを敷いたザルでこす。

◇黄金色の天然だしのできあがり！(製氷皿で凍らせておくと、離乳食やそうめん等で必要な時に使えます。)

10月14日(火)の給食



この日の給食は、鶏肉ときのこの炊き込みご飯、魚のコロコロ揚げ、キャベツの甘酢漬け、卵スープ、牛乳でした。

鶏肉ときのこの炊き込みご飯は、鶏肉、まいたけ、干しいたけ、油揚げ、人参が入った具たくさんの炊き込みご飯でした。「まいたけ」に含まれる食物繊維には免疫力を高める効果があります。

旬の食材は栄養価が高いので、積極的に食べましょう。

給食レシピ紹介(10日(金)の給食で提供しました。)

れんこんハンバーグ



●材料(子ども3人分)

れんこん・・・30g、玉ねぎ・・・60g、牛乳(豆乳)・・・15g、パン粉・・・15g、
豚ひき肉・・・120g、片栗粉・塩・油・・・各0.6g
A(しょうゆ・・・3g、酒・・・3g、だし汁(煮干し)・・・30g、三温糖・・・1.5g、
片栗粉・・・3g、水・・・3g)

<作り方>

- ①れんこんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と牛乳(豆乳)に浸したパン粉・豚肉・片栗粉・塩を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、3等分にして丸める。
- ③フライパンに油を熱して②を焼く。
- ④両面が焼けたら、混ぜておいたAを入れ、煮詰めながら味をからめる。

10月は食品ロス削減月間です。

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロスを減らすために、家庭でできることは・・・

- ・食品ロスが出ないように必要な量を購入する
- ・陳列されている食品は、賞味期限の近い順番に購入する
- ・食べきれる分量を注文して、食べ残しを出さない

など、1人1人の行動が食品ロスを減らします。

広い目で見れば、食糧資源の有効活用や環境保全になり、私たちの生活を守ることにつながります。

★「離乳食お助け情報」のご案内

宮崎市公式ホームページにて、親子保健課作成の離乳食に関する情報が掲載されています。ご活用ください。
(「離乳食お助け情報」で検索)

<https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/education/support/support/389821.html>