



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。今月の目標は「五感をつかって食べましょう」です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことで、特に味覚は1～6歳に形成されます。五感をつかって食べることが、どのようなことなのか紹介します。



### ★今月の目標★

## 五感をつかって食べましょう！

鶏肉のからあげを食べてみよう！  
どんな味かな？よくかんで食べると、味は変わるかな？  
この時期に少しずつ色々な味を知ることで、『おいしい味』の基礎が脳に記憶されます。また苦手な味でも、何度も繰り返し体験することで、味覚の発達を促します。

からあげを揚げると、どんなおいしい音がするかな？  
「ジュージュー？」「パチパチ？」



揚げたてのからあげは、どんなにおいがるかな？  
冷めても、においは変わらないかな？



揚げたてのからあげは、どんな風に見えるかな？  
色は？形は？湯気は見えるかな？



味覚

聴覚

触覚

視覚

嗅覚



苦味 酸味  
塩味 旨味  
甘味



からあげをかむと、どんな食感がするかな？  
「ザクザク？」「パリパリ？」  
「アツアツ？」「フワフワ？」

### 素材の味を活かそう！

幼児期は、味覚の形成時期です。離乳食のときから食材そのものの味を生かしたうす味を心がけ、味覚の発達を促しましょう。



### <献立紹介> 秋の実りシチュー ～4人分～



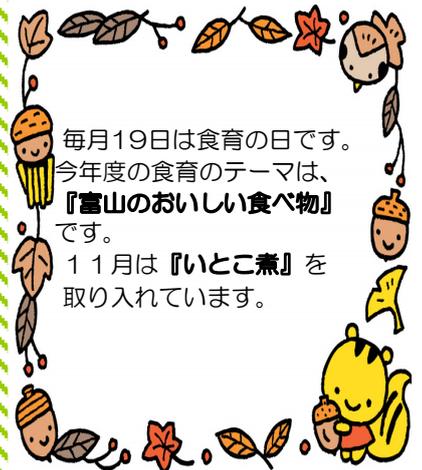
(材料)		・水	300cc
・鶏肉	60g	・バター	大さじ1/2
・たまねぎ	1/3個	・小麦粉	小さじ4
・にんじん	1/4本	・牛乳	70cc
・しめじ	1/6株	④・生クリーム	大さじ1
・ブロッコリー	4房	・コンソメ	小さじ1
・さつまいも	1/2本	・塩	少々
・油	適量	・こしょう	少々

- 鶏肉はひと口大に切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- しめじ、ブロッコリーは小房に分け、さつまいもはいちょう切りにし、水にさらす。
- 鍋に油をひき、①を入れて炒める。
- ③に水を入れて、②を加えて煮込む。
- ⑤④でルウを作る。
- ⑥④に⑤を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

⑥は市販のルウを使うと手軽にできます



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。11月は『いとこ煮』を取り入れています。



# 11月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ	
							未満児	以上児
1	火	保育体験 ハローキッズ撮影	ウエハース・牛乳		ごはん	鶏肉のマスタード焼き・スティックきゅうり・秋野菜みそ汁	青りんごゼリー・お茶	青りんごゼリー・お茶
2	水	親子サークル	ソースせんべい・牛乳		青菜ごはん	ムニエル・ドレッシングサラダ・じゃがいもの吉野煮	アンパンマンソフトせんべい・牛乳	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
4	金		ビスコ・牛乳		ごはん	だし巻卵・もやししょうゆ和え・豚汁	きなこもち・牛乳	きなこもち・牛乳
5	土		ハイハイン・お茶			食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・みかんゼリー・牛乳	メープルマフィン・グレープジュース	メープルマフィン・グレープジュース
7	月	保育参加(うさぎ)	星たべよ・牛乳		食パン	鶏肉のレモンバターソーテー・ゆでキャベツ・じゃがいものトマトジュース煮	お米のムース・お茶	お米のムース・お茶
8	火		チヨイス・牛乳		ごはん	焼肉・キャベツのおかか和え・わかめスープ	さくふわせんべい・牛乳	白えびせんべい・グレープゼリー・牛乳
9	水	親子サークル	まがりせんべい・牛乳		さつまいもごはん	蒸しかまぼこ・塩きゅうり・黄桃缶・大根のみそ汁	アスパラガスビスケット・きになる野菜	アスパラガスビスケット・きになる野菜
10	木	交通安全指導 保育体験	ぼたぼた焼・牛乳		ごはん	豚肉の味噌焼き・小松菜ナムル・かぼちゃのうま煮	カリボテ・牛乳	カリボテ・牛乳
11	金		エリーゼ・牛乳			とろろ昆布うどん・魚の天ぷら・きゅうりの酢の物	おからケーキ・牛乳	おからケーキ・牛乳
12	土		小魚家族・お茶			食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・ももゼリー・牛乳	りんごタルト・グレープジュース	りんごタルト・グレープジュース
14	月	身体計測	ミレービスケット・牛乳		食パン	バーベキューチキン・さつまいもサラダ・野菜の豆乳スープ煮	ぱりんこ・ココアミルク	ぱりんこ・ココアミルク
15	火	保育体験	白い風船・牛乳		ごはん	わかさぎフリッター・チンゲンサイ・豆腐のうま煮	麩のラスク・牛乳	麩のラスク・牛乳
16	水		コーンのおほしさま・牛乳		ごはん	親子煮・粉吹羊・ブロッコリーのごまだれ・プチトマト	おこめリング・牛乳	おこめリング・牛乳
17	木	避難消火訓練(通報訓練)	クリケツ・牛乳		カレーライス	甘酢和え・りんご	ハッピーターン・牛乳	ハッピーターン・牛乳
18	金	保育体験	ラングリー・牛乳		ごはん	メンチカツ・白菜ひたし・いとこ煮	たべっこおやさい・牛乳	たべっこおやさい・牛乳
19	土		お子様せんべい・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・ももゼリー・牛乳	プリンタル・りんごジュース	プリンタル・りんごジュース
21	月		Caせんべい(うま塩味)・牛乳		ごはん	鶏肉の磯辺揚げ・大根サラダ・野菜のコロコロスープ	和菓子 秋の次郎・お茶	和菓子 秋の次郎・お茶
22	火		ポーロ・牛乳		ごはん	魚のレモンみそ焼き・コーン和え・肉じゃが	ぼたぼた焼・豆乳飲料	ぼたぼた焼・豆乳飲料
24	木		枝豆せんべい・牛乳		食パン	秋の美りシチュー・小松菜ひたし・かぼちゃフライ	パンプキンせんべい・牛乳	黒ごませんべい・牛乳
25	金		にんじんせんべい・牛乳		ごはん	鮭の塩焼き・水菜のごまだれ・トマト・厚揚げのそぼろ煮	フライドポテト・牛乳	フライドポテト・牛乳
26	土		野菜ハイハイン・お茶			食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・みかんゼリー・牛乳	ガトーショコラ・グレープジュース	ガトーショコラ・グレープジュース
28	月		野菜せん・牛乳		ごはん	鮭の南蛮漬け・ゆかり和え・ひじき炒め煮	マカロニのあべかわ・牛乳	マカロニのあべかわ・牛乳
29	火	生活発表会(Aクラス)	かぼちゃせんべい・牛乳		わかめごはん	魚肉ソーセージ入り・オムレツポテトサラダ・豆腐のみそ汁	おこげせんべい・ジョアマスクット	おこげせんべい・ジョアマスクット
30	水	生活発表会(Aクラス)	こめせんべい・牛乳		食パン	スパゲティナポリタン・鶏肉の照焼き・カリフラワーのカレーマヨ和え・ミニパン缶	ムーンライト・牛乳	ムーンライト・牛乳