



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬には、旬の時期を迎える魚や野菜がたくさんとれます。おいしい旬の食材を味わって、身体と心を育てましょう。



さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることからチャレンジしてみましょう。

★今月の目標★  
素材の味を知りましょう

## 薄味でおいしく食べるためのポイント!

### ① うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布などでだしをとることで、料理のうま味が増し、薄味でもおいしく食べることができます。



### ② 香りや酸味を利用する

しょうがやカレー粉など、香りのある食材を利用してみましょう。魚や肉は臭みが取れ、食べやすくなります。また、酢やレモンなどの酸味を生かすと、食塩を控えることができます。



### ③ 調味料を計量する

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなく調理できます。



### ④ 温度は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



### ⑤ 香ばしい風味をつける

焼き物は焼き目がつくまで焼き、揚げ物はカラッと揚げることで、香ばしい風味になり、少量のしょうゆや塩でも満足して食べることができます。



### ⑥ 旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、味や風味がよく、食材そのものがおいしいため、自然と薄味の調理になります。素材そのものの味を味わってみましょう。



## 「だし」で味わう

## 11月24日は「和食の日」です

「和食」には、昔からの知恵や工夫がこらされています。そのひとつが煮干しや昆布などからとった「だし」を使ってうま味を活かす調理法です。「だし」を使うことで減塩ができ、健康的な食事作りに役立ちます。家族みんなで「和食」を味わいたいですね。



### < 献立紹介 >

#### いとこ煮 ～4人分～

(材料)

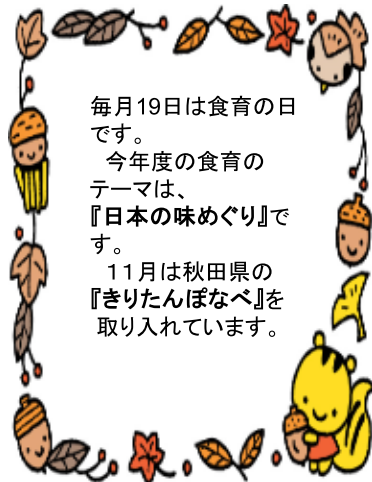
- ・水 1カップ
- ・昆布 10cm角 1枚
- ・だいこん 3cm
- ・にんじん 1/4本
- ・さといも 3個
- ・うす揚げ 2枚
- ・こんにやく 1/6枚
- ・ゆであずき 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 少々
- ・みそ 小さじ1

しょうゆ } A

「だし」を使った富山の郷土料理です。

(作り方)

- ① 鍋に昆布と水を入れ、5～6時間ほどつける。鍋を火にかけ、煮立たせないよう中火～弱火で10分ほど火にかけ煮出す。しばらくおいてから昆布は取り除く。
- ② だいこんとにんじんはいちょう切り、さといもは厚めに皮をむき一口大に切る。
- ③ うす揚げとこんにやくは湯通しして、それぞれ薄切りとさいの目に切る。
- ④ ①に②と③、Aを入れてやわらかくなるまで煮込み、ゆであずきとみそを加えてさらに煮る。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

11月は秋田県の『きりたんぼなべ』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クラスの誕生日のみ、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。

●以上児のみ

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	金	避難消火訓練 (通報) 保育体験	やわらかおか き・牛乳	ごはん	だし巻き卵 カレーポテトサラダ ひじき炒め煮	アンパンマンソフト せんべい・牛乳
2	土		お子様せんべ い・お茶		食パン 切れてるかまぼこ いちごジャム 牛乳 ももゼリー	メープルマフィ ン・みかんジュ ース
5	火	保育体験	のりものビス ケット・牛乳	ごはん	あじの煮つけ きゅうりの酢の物 かぼちゃのそぼ ろ煮	米粉ドーナツ・牛 乳
6	水	親子サークル	さくふわせんべ い・牛乳	ごはん	鮭の塩こうじ焼き いそ和え 麻婆豆腐	アスパラガスビス ケット・牛乳
7	木		まがりせんべ い・牛乳	さつまいもごは ん	鶏肉の照焼き 白菜のおかか和え トマト なめこ のみそ汁	ムーンライト・ ジョアプレーン
8	金		チーズスティ ック・牛乳	食パン	魚のケチャップチーズ焼き 華風和え 卵のふわふ わスープ	カルシウムせんべ い・牛乳
9	土		小魚家族・お茶		食パン 魚肉ソーセージ ブルーベリージャム 牛 乳 みかんゼリー	ひとくちしょうゆ せんべい・りんご ジュース
11	月	保育参加 (うさぎ) りんごサークル	ウエハース・牛 乳	ごはん	豚肉のたつた揚げ もやししょうゆ和え じゃがい もベーコン煮	たべっこおやさ い・牛乳
12	火	交通安全指導 保育参加 (うさぎ)	やわらかえびせ んべい・牛乳	●食パン	スパゲッティナポリタン 鶏肉のみそ焼き ドレ ッシングサラダ	野菜コンソメリ ング・牛乳
13	水	親子サークル 保育参加 (ねこ)	バナナ・牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン蒸し 大根サラダ わかめスープ	源氏パイ・牛乳
14	木	歯科健診	パンブキンせん べい・牛乳	食パン	ムニエル コーン和え 秋の実りシチュー	ココアケーキ・選 べるジュース
15	金	保育参加 (ねこ)	おやさいスナッ ク (ほうれん 草)・牛乳	ごはん	鶏肉とレバーのケチャップからめ ブロッコリーひ たし 豚汁	ひとくちしょうゆ せんべい・牛乳
16	土		野菜ハイハイ ン・お茶		食パン 切れてるかまぼこ みかんジャム 牛乳 ももゼリー	りんごタルト・グ レーブジュース
18	月		マンナビスケッ ト・牛乳	👑食パン	ツナ入りオムレツ チンゲンサイひたし ミネスト ローネ	ぱりんこ・牛乳
19	火		ふんわりコー ン・牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆかり和え 揚げ出し豆腐	焼きそば・お茶
20	水	身体測定	チョイス・牛乳	ごはん	アジのナゲット さつまいもサラダ きりたんぼ鍋	野菜せん・牛乳
21	木	身体測定	白い風船・牛乳	カレーライス	マリネサラダ 黄桃缶	おこめリング・牛 乳
22	金	身体測定	クラッカー・牛 乳	ごはん	ギョーザ きゅうりとキャベツのみそ和え 中華 スープ	ハッピーターン・ 牛乳
25	月	りんごサークル 一号認定児振替休業 (A・B)	えだまめビス ケット・牛乳	きつねうどん	鶏肉の塩こうじ焼き 水菜サラダ	おにぎり・お茶
26	火		じゃこせんべ い・牛乳	ごはん	鮭の南蛮漬け グリーンポテト 切干大根含煮	コーンのおほしさ ま・牛乳
27	水		こめせんべい・ 牛乳	青菜ごはん	ミートボールケチャップからめ 甘酢和え 高野豆 腐含煮	マカロニのあべか わ・牛乳
28	木	FUNFUNフィールド (C)	みかんジャムの パン・牛乳	ごはん	豚肉の塩だれ炒め スティックきゅうり 具だくさ んみそ汁	ぶくじゃが・牛乳
29	金		きなこもち・牛 乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのごまだれ じゃがいものつや煮	カルシウム塩せん べい・牛乳
30	土		野菜家族・お茶		食パン 魚肉ソーセージ りんごジャム 牛乳 み かんゼリー	たべっこおやさ い・みかんジュ ース