



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬は、旬を迎える魚や野菜がたくさんあります。おいしい旬の食材を味わいましょう。

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、薄味でもおいしく食べられるコツをお伝えします。

★今月の目標★

素材の味を
知りましょう

薄味でもおいしくするコツ！



～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。



～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。



～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。



～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。



～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、薄味でもおいしく食べられます。素材そのものの味を味わってみましょう。



子どもの味覚を育てましょう！

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材そのものの味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日頃から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。家族みんなで薄味を心がけましょう。

<献立紹介>

さつまいも汁 ～4人分～

煮干しだしや野菜から出る甘味で、薄味でもおいしく仕上がります。

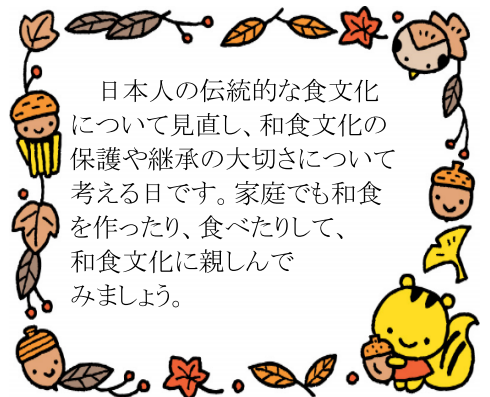


(材料)

- | | |
|---------------|------------|
| ・煮干し(中) 6尾 | ・ごぼう 1/3本 |
| ・水 550mL | ・焼き豆腐 1/4丁 |
| ・大根 2cm幅輪切り1個 | ・みそ 大さじ2 |
| ・にんじん 1/4本 | ・ねぎ 適量 |
| ・さつまいも 1/3本 | |

(作り方)

- ① 煮干しは頭と腹わたを取り、30分ほど水につけておく。
- ② ①を鍋に入れて弱火にかけ6～7分煮出し、煮干しを取り出す。
- ③ 大根、にんじんはいちょう切りにする。さつまいもは1cm幅のいちょう切り、ごぼうは輪切りにし、どちらも水にさらしておく。焼き豆腐は角切りにする。
- ④ ②に大根、にんじん、ごぼうを加えて火にかける。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、さつまいも、焼き豆腐を加える。
- ⑥ さつまいもに火が通ったら、みそを加える。
- ⑦ ⑥に小口切りにしたねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考える日です。家庭でも和食を作ったり、食べたりして、和食文化に親しんでみましょう。

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月は広島県の『もぶり飯』を提供します。

広島県はここ！



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。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	土		野菜家族・お茶		食パン・魚肉ソーセージ・いちごジャム・ゼリー・牛乳	ハッピーターン	りんごジュース
4	火	避難消火訓練	Caせんべい (うま塩味)・牛乳	ごはん	鶏肉の甘酢炒め・ゆかり和え・かぼちゃのうま煮	アスパラガスビスケット	牛乳
5	水	親子サークル	ブルーベリー ジャムのパン・牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き・ほうれんそうのごま和え・中華スープ	カルシウム塩せんべい	牛乳
6	木	保育参加 (ねこ) (～7日) 保育体験 木育(A)	アンパンマンお やさいせんべい・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・ブロッコリーサラダ・鶏肉のトマト煮	りんごケーキ	牛乳
7	金		こめせんべい・牛乳	さつまいも ごはん	豚肉のたつた揚げ・甘酢和え・なめこのみそ汁	野菜せん	牛乳
8	土		お子様せんべい・お茶		食パン・切れてるかまぼこ・みかんジャム・ゼリー	ガトーショコラ	グレープジュース
10	月	りんごサークル 交通安全指導	白い風船・牛乳	ごはん	さわらの西京焼き・いそ和え・トマト・きんぴらごぼう	黒糖米粉蒸しパン	牛乳
11	火	保育体験	えだまめビスケット・牛乳	食パン👑	鶏肉の空揚げ(塩こうじ)・マリネサラダ・切干大根のコンソメ炒め	ヨーグルト	お茶
12	水	身体測定 (～14日) 親子サークル	マンナビスケット・牛乳	カレー ライス	コールスローサラダ・バナナ	おこめリング	牛乳
13	木		ソースせんべい・牛乳	ごはん	ギョーザ・水菜のごまだれ・ひじき炒め煮	たべっこおやさい	牛乳
14	金		ウエハース・牛乳	ごはん	さんまのオレンジ煮・白菜ナムル・麻婆豆腐	ハッピーターン	選べる ジュース
15	土		ハイハイン・お茶		食パン・魚肉ソーセージ・ブルーベリージャム・ゼリー・牛乳	ぼたぼた焼き	みかん ジュース
17	月		さくふわせんべい・牛乳	ごはん	鮭のソース焼き・キャベツのみそ和え・高野豆腐含煮	星たべよ	ヤクルト
18	火		水族館のなかまたち・牛乳	食パン	タンドリーチキン・大根サラダ・秋の実りシチュー	選べるおやつ	牛乳
19	水		バナナクッキー・牛乳	もぶり飯	豚肉の塩こうじ焼き・小松菜ひたし・大根のみそ汁	野菜コンソメリング	牛乳
20	木		チーズスティック・牛乳	ごはん	魚の南部揚げ・きゅうりの酢の物・肉じゃが	麩のラスク	牛乳
21	金		みかんジャムのパン・牛乳	ごはん	千草焼き・ブロッコリーのおかか和え・豆腐スープ	コーンのおほしさま	牛乳
22	土	FUNFUNフィールド (A・B)	小魚家族・お茶		食パン・切れてるかまぼこ・りんごジャム・ゼリー	やわらかおかき(のり塩)	りんご ジュース
25	火		きなこもち・牛乳		ラーメン・鶏肉のみそ焼き・即席漬	おにぎり	お茶
26	水		ビスコ・牛乳	食パン	魚の変わりパン粉焼き・コーン和え・野菜スープ	やわらかおかき	牛乳
27	木	FUNFUNフィールド (C)	おやさいスナック・牛乳	ゆかり ごはん	豚肉の南蛮漬け・水菜サラダ・煮しめ	チョイス	牛乳
28	金	R8年度 新入園受付	一才からのかっぱえびせん・牛乳	ごはん	だし巻卵・はりはり和え・トマト・じゃがいものそぼろ煮	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
29	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・魚肉ソーセージ・いちごジャム・ゼリー・牛乳	ぱりんこ	グレープ ジュース