

# 給食だより

11月号

令和5年11月1日  
上滝保育園



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あります。おいしい旬の食材を味わって、体と心をあたためましょう。

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。

## 薄味でおいしく食べるためのポイント!

★今月の目標★  
素材の味を知りましょう

### 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、食材そのもののおいしいため、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



### <献立紹介>

#### さつまいもサラダ ~4人分~

(材料)

- さつまいも 1/2本
- にんじん 1/4本
- きゅうり 1/2本
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々

#### さつまいもサラダの作り方

- さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水に5分ほどさらした後、ゆで冷ましておく。
- にんじんは皮をむいて角切りにし、ゆで冷ましておく。
- きゅうりは角切りにする。
- ①②③を合わせ、マヨネーズで和える。
- ④⑤に塩、こしょうを加え、味を調える。

旬のさつまいもを使った献立です!



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月は山梨県の『ほうとう』を取り入れています。

## 11月 献立表

日	曜	午前おやつ 未満児 主食	昼食	午後おやつ		
				未満児	以上児	飲み物
1	水	古代米せんべい 牛乳	★わかめごはん・りやきチキン・はくさいつけとうふのみそしる	ミレービスケット	ミレービスケット	ぎゅうにゅう
2	木	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん さかなのてんぷらにまつなごまあえ・おでん	ももタルト	ももタルト	おちゃ
4	土	野菜ハイハイン 牛乳	★しょくパン・りんごジャム・チーズかまぼこぎゅうにゅうみかんヨーグルト	おこめリング	おこめリング	オレンジジュース
6	月	じゃこせんべい 牛乳	ごはん まーぼーどうふ・ちくわい・たけのこ・ゆかりあえ	すいぞくかんのなかつち	すいぞくかんのなかつち	ぎゅうにゅう
7	火	たべっこBABY 牛乳	しょくパン さかなのマスタードやき・ブロックリー・ひたし・とりこ・トマト	きほほうゼリー	きほほうゼリー	おちゃ
8	水	おやさいスタック 牛乳	★たきこみごはんかぼちゃフライ・あまぎあえ	ひとくちしゅうせんべい	ひとくちしゅうせんべい	ぎゅうにゅう
9	木	にんじんせんべい 牛乳	しょうゆラーメン・ひじき・ヨーザ・ドレッシングサラダ	ふのラスク	ふのラスク	きになるやさい
10	金	パンキンせんべい 牛乳	ごはん にしんのこんぶにさいののたまごあえ・けんちんじる	ぼたぼたやき	ぼたぼたやき	まめびよ
11	土	野菜せん 牛乳	★しょくパン・ブルーベリージャム・ほうろく・チーズ・ぎゅうにゅうりんごヨーグルト	しろえびにばん	しろえびにばん	りんごジュース
13	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん ぶたにくのおこしゅうやき・まつなご・ひたし・こんきのみそしる	ヨーグルトクレープ	ヨーグルトクレープ	ぎゅうにゅう
14	火	ウエハース 牛乳	しょくパン ムニエル・みずなのごまだれ・あきのみのリチュー	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー	おちゃ
15	水	チーズスタック 牛乳	★ゆかりごはんだし・まきたまご・そくせきづけ・きりぼし・だし・こんぶくめに	Caせんべい(うましおあじ)	Caせんべい(うましおあじ)	まめびよ
16	木	さくふわせんべい 牛乳	◇ほうとうはまるまきいそあえ	チョイス	チョイス	ぎゅうにゅう
17	金	バナナクッキー 牛乳	ごはん さかなのレモンみやき・コーンあえ・トマト・かんとうに	にくまん	にくまん	ぎゅうにゅう
18	土	ハイハイン 牛乳	★しょくパン・みかんジャム・ぎおくソーセージ・ぎゅうにゅうヨーグルト	ベジたべる	ベジたべる	グレープジュース
20	月	やわらかおかし 牛乳	ごはん さかなのホイルむし・チゲンサイ・じゃがいものみそしる	かぼちゃせんべい	こぶがき	ぎゅうにゅう
21	火	こめせんべい 牛乳	ごはん とりくとらばーのみそからめ・スティックやさい・ちゅうかスープ・ももゼリー	やきいも	やきいも	ジョア ブルーベリー
22	水	えだまめビスケット 牛乳	★カレーライス・ほうろく・せうじ・そくせきづけ	おこめのムース	おこめのムース	ぎゅうにゅう
24	金	とんがりコーン 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき・ゆでキャベツ・トマト・ぶたじる	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	ぎゅうにゅう
25	土	おこませんべい 牛乳	★しょくパン・りんごジャム・かたぬきチーズ・ぎゅうにゅうみかんヨーグルト	カルシウムしおせんべい	カルシウムしおせんべい	オレンジジュース
27	月	アンパンマン ふんわりコーン 牛乳	しょくパン やさいシューマイ・さつまいもサラダ・やさいスープ	ごへいもち	ごへいもち	ぎゅうにゅう
28	火	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん とりこ・のからあげ・ブロックリー・とこ・みかん	ムーンライト	ムーンライト	やさいせいかつ
29	水	白い風船(ミルク) 牛乳	★タコライス・だし・こんサダ・りんご	プチたいやき	プチたいやき	ぎゅうにゅう
30	木	毎日果実 牛乳	ごはん さかなのしおやき・とうみょうのナムル・かぼちゃのそぼろに	アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	ぎゅうにゅう

★水曜日には主食が出ます。