

10月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	土	牛乳 クッキー	ぶっかけうどん・キャベツのごま和え・果物	牛乳 せんべい
2	日			
3	月	牛乳 ビスケット	白飯・豆乳きのこシチュー・ツナサラダ・果物	牛乳 焼きビーフン ☆
4	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・味噌汁・果物	牛乳 米粉のもちもちケーキ ☆
5	水	牛乳 せんべい	さつまいもご飯・ヘルシーミートローフ・彩野菜のおかか和えすまし汁・果物	牛乳 卵サンド ☆
6	木	牛乳 クッキー	白飯・れんこんコロッケ・胡麻ドレッシングサラダ・トマトミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
7	金	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉と根野菜の味噌煮・もやしの和え物 刻み昆布のおかか煮	お茶 おはぎ ☆
8	土	牛乳 クラッカー	ねぎ塩豚丼・果物	牛乳 クッキー
9	日			
10	月			
11	火	牛乳 せんべい	白飯・ハムエッグ・ポテトサラダ・豆腐スープ・果物	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
12	水	牛乳 ジャムサンド	白飯・うま煮・もずくの酢の物・焼きししゃも・果物	牛乳 お好み焼き ☆
13	木	牛乳 ビスケット	白飯・豚汁・キャベツとツナの和え物・果物	お茶 パインヨーグルト ☆
14	金	牛乳 クッキー	白飯・魚の竜田揚げ・五目和え・納豆・すまし汁	牛乳 チーズ おかき
15	土	牛乳 せんべい	味噌ラーメン・果物	牛乳 クラッカー
16	日			
17	月	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉のマーマレード炒め・マカロニサラダ・粉ふき芋・果物	牛乳 たこ焼き ☆
18	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のもみじソースかけ・れんこんきんぴら・味噌汁	牛乳 焼きいも ☆
19	水	牛乳 ビスケット	そぼろ丼・おじゃがとじゃこのごま和え・果物	牛乳 オニオンケーキ ☆
20	木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉のゴマみそ焼き・柿なます・のっぺい汁	牛乳 マヨネーズパン ☆
21	金	牛乳 せんべい	白飯・かき揚げ・キャベツの土佐和え・コーン入り卵スープミニゼリー	牛乳 小魚 クラッカー
22	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー・果物	牛乳 せんべい
23	日			
24	月	牛乳 クラッカー	白飯・マーボー豆腐・焼売・たたききゅうり・果物	牛乳 焼きそば ☆
25	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・けんちん汁・果物	牛乳 ベーコンスコーン ☆
26	水	牛乳 ビスケット	白飯・高野豆腐の卵とじ・春雨サラダ・果物	牛乳 あんこパイ ☆
27	木	牛乳 クッキー	ドライカレー・コールスローサラダ・ゆで卵	牛乳 アップルポテト ☆
28	金	牛乳 せんべい	白飯・酢豚・チンゲン菜の和え物・果物	カルピス チーズ クラッカー
29	土	牛乳 クラッカー	いなかうどん・果物	牛乳 ビスケット
30	日			
31	月	牛乳 ビスケット	白飯・親子煮・ししゃも味噌干し・青菜のおかか和え・果物	牛乳 かぼちゃの米粉クッキー☆

☆印は手作りおやつです。

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。



●五感とは

人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官である「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。この情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目(視覚)、味(味覚)、臭い(嗅覚)、音(聴覚)および感触(触覚)」として解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい(安心・安全)」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。

人は、本能で母乳の持つ甘味は受け入れることができますが、それ以外の酸味や苦味などは危険なものとして避けようとします。子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。

人は、本能的に母乳の持つ甘味は受け入れることができますが、それ以外の酸味や苦味などは危険なものとして避けようとします。子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。

生臭さがある魚に対しての「好き嫌い」は、味覚ではなく嗅覚の刺激が原因となっていることがあります。

咀嚼によって発生する音は「骨導音」と呼ばれています。せんべいを食べた時の「サクサク・バリバリ」といった音は、おいしさにつながる音ですが、子どもによっては、嫌がることもあります。また、食べた時の音ではなく、食具がぶつかる音を極端に嫌がる子もいます。食事時には子どもの反応をよく観察しながら食べることに集中できる環境づくりに努めましょう。

●記憶と結びつく食体験

複数の感覚を総合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル稼働させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時！とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。

(参考：アドムわんぱくだより)

れんこんコロッケ

【材料】

豚ひき肉……………120g
 じゃがいも……………350g
 玉ねぎ……………80g
 れんこん……………50g
 油……………適量
 塩……………小さじ½
 小麦粉、水……………適量(1:1or1:1.5)
 パン粉……………適量

れんこんのシャキシャキした歯ごたえがおいしいコロッケです。こども園では卵アレルギーに配慮し、卵は使用してませんが、卵を使用する場合は、小麦粉→卵→パン粉にします。卵なしは卵ありよりサクサクにしあがります。

【作り方】

- ① じゃがいもをゆで、つぶしておく。
- ② 玉ねぎをみじん切り、れんこんは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、れんこんを炒め、塩で味付けをする。
- ④ ①と③を混ぜ、1つずつ成形する。
- ⑤ 小麦粉と水をまぜ、バター液をつくる。
- ⑥ ④をバター液→パン粉の順につけ、油で揚げる。