



ゆらりん給食だより

2020年度 10月1日
ゆらりん豊四保育園
管理栄養士 福田

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。
一日の寒暖差が大きいこの時期は、体調も崩れがちに。
丈夫な身体づくりをするためにも栄養バランスのとれた
食事をとるように心がけましょう。

五感で味わう食事

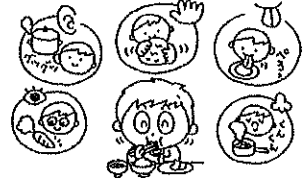
☆台所の「音」が聞こえますか？

- ・水の流れる音「ジャー ジャー ジャー」
 - ・包丁で切る音「トン トン トン」
 - ・焼いている音「ジュー ジュー ジュー」
- 食材を洗ったり、切ったり、煮たり、
焼いたりする「音」がしていますか？



☆味覚は「体験」が育てます！

食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、
音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって味わ
う感覚が育ちます。
まずは子どもといっしょに
食事作りに参加し、五感を
育てましょう



☆台所から「におい」がただよっていますか？

- ・湯気がたつてきて、ふたを開けると、プーンとおいしそうな「におい」
 - ・煙がたつてきて、しばらくすると、あらたいへん！焦げた「におい」
- 台所で、いろいろな「におい」がしていますか？
食事ができるまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの五感は育ちます。
食事の時間を、ワクワク期待しながら待つ・・・。
子どもの頃にかいた「おいしい」においは大人になっても忘れません。



おいさを味わう感覚は、
いっしょに作ることからスタートです！

9月の食育

9月のおすすめレシピ

★照り焼きチキントースト★ 9/8(火)のメニューです

材料	作りやすい量
食パン	3枚
鶏ひき肉	60g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
油	少々
ピザ用チーズ	15g
刻みのり	適量

朝食にもおすすめです！
前日の夜に2まで準備しておき
清潔な容器で冷蔵庫に入れて
おくと、朝が楽です。

1. フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒める。
2. しょうゆ、砂糖を加えに詰める
3. パンの上2をのせ、チーズをちらし
オーブンで焼く。
4. 刻みのりをかけてできあがり。

ぼろぼろして食べづらい時は、2の時に
水溶き片栗粉でまとめると食べやすいです。



こあら組
キャベツちぎりをしました。
みんな夢中になり、
大きくちぎる子もいれば
小さくちぎる子もいて、
色んな形のキャベツが
出来上がりました。



きりん組
水耕栽培を始めました。
給食で使った材料の
切れ端(にんじん、かぶ)
を水につけ、
どのように育つか
みんなで観察をします。



ぞう組
地域によってみその
種類に違いがあることを
本で知ったぞう組さん。
保護者の方や先生たちが
どこの出身でどのような
みそを食べていたのかを
聞いていました。

