

9月 献立表



食育 食べることは いのちを育むこと

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝夕涼しくなり少しずつ秋の訪れを感じます。

先月末に年長児が稲狩りをしました。ごはん(お米)がおいしい季節になりますね。保育園の給食は、ごはんを基本に和食中心の献立にしています。和食は「ごはん」と「だしの味」とも言われ、ごはんをおいしく食べるために、汁物、焼き物、煮物、和え物を組み合わせた献立です。その煮物や汁物に欠かせないのは昆布・かつお節・いりこ・干し椎茸などの天然素材から煮だした「だし」です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5 ごはん 厚揚げの炒め煮 南瓜のグリル焼き 中華スープ	6 ごはん 魚のパン粉焼き 春雨ごま和え 味噌汁	7 ごまじゃこごはん 高野の煮物 モロヘイヤのり和え 生姜豚汁	1 ごはん 焼き魚 人参の煮物 きゅうりスティック 味噌汁	2 ごはん 豚肉となすの炒め物 つるむらさきの おひたし のっぺい汁	3 炊き込みおにぎり 味噌汁
12 ごはん がんもの中華煮 そうめんうりサラダ 味噌汁	13 ごはん 魚の塩麴焼き 南瓜の煮物 さくさくなす すまし汁	14 ごはん 冬瓜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁	8 ごはん 手羽元の照り焼き なすの煮物 マカロニサラダ すまし汁	9 ごはん 揚げ出し豆腐 南瓜サラダ きのこスープ	10 十五夜 焼のりおにぎり 鶏団子汁 
19 敬老の日 	20 ごはん 魚の味噌焼き 刻み昆布の煮物 すまし汁	21 ごはん 肉じゃが もやしのナムル 味噌汁	お弁当の日 	16 ごはん おからしゅうまい あらめの煮物 味噌汁	17 煮込みうどん きゅうりのごま和え
26 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 すまし汁	27 ごはん にらハンバーグ じゃが芋の味噌和え にんじんごま和え 豆乳すまし汁	28 くりごはん 煮魚 ばんさんすう 味噌汁	15 じゃが芋スコーン いりこ 牛乳	18 お月見だんご 果物 牛乳	24 人参パン 昆布 お茶
30 おかかおにぎり 野菜 お茶	ふかし芋 煮豆 牛乳	きなこおはぎ いりこ お茶	22 ごはん 炒り豆腐 干し大根サラダ すまし汁	23 秋分の日 	25 コッペパン いりこ お茶
			29 ごはん 厚揚げの煮物 あらめの中華和え すまし汁	30 ごはん 高野の肉詰め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	丸パン するめ お茶 
			30 きのこスパゲティー 昆布 お茶		今年のお月見は 9月10日です すみれ組がお月見団子を作りますよ。晴れてきれいなお月様が見えると良いですね。 

子どもは味には敏感です！

味覚は3歳までに急速に形成され、10歳頃にはこの先の基礎がつくられます。食経験を重ね、様々な味を知ることによって味覚は発達していきます。口の中にある味蕾(みらい)という器官で味を感じ、その数は乳幼児期が最も多く、大人よりも味には敏感です。

「だしのうまみ」を活かしましょう！

乳幼児期に塩分の高いものや甘いものばかりの食生活や、食品添加物の刺激に慣れてしまうと、うま味などの繊細な味わいが分からず、大人になってから無意識に濃い味を好むようになってしまいます。子どもは薄味でも素材の味やだしのうまみでおいしさを感じられます。

天然素材を使っただしは、香りがよく、うまみや栄養も豊富です。だしを効かせた料理は薄味でもおいしく感じられるので、塩分や糖度を20~30%おさえることができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることは将来の健康にもつながっていきます。
参考：こころとカラダを育てる食卓