

《 めかみね保育園 》



新年度がスタートして、早くも1カ月が経ちました。子ども達が保育園の給食に慣れてきた矢先の新型コロナウイルスで悩ましい毎日です。一日も早い収束を願います。
子ども達に色々な食材やメニューに触れてほしいと思っています。家庭でも新しい食事にチャレンジして味覚を育て、食卓を家族での楽しい時間にしてもらいたいと思います。

今月のテーマ「子どもが感じるおいしさ要素」

子どもの味覚は、成長と共に変化していきます。食事を通し、食材に触れ色、形・におい・音の五感を体験することによって味わう感覚が育っていきます。食事を一緒に準備や作ったりなど子どもの五感を育てていきましょう。

子どもが感じるおいしさ感覚は、一緒に作る事が一番です。



味覚とは・・・



いろんな種類の食材や様々な味を経験することで育ち定着していきます。その中でも本物のだしのおいしさ旨味知ってほしいと思います。季節の野菜を使ったお味噌汁など旬の食材を楽しむのもいいですね。

一番だしの引き方

- ＜材料＞
 ・水 3粒（お吸い物の場合）
 4粒（味噌汁・煮物の場合）
 ・昆布 40g
 ・削りがつお 60g
- ＜作り方＞
 ① 鍋に分量の水、昆布を入れて最低でも1時間、できれば一晩、水につけておく。
 ② 鍋を火にかけて、約10分で沸騰するように火加減を調節する。
 ③ 沸騰直前に昆布に爪を立て、あとがつくくらい柔らかくなっているのを確かめて引き上げる。
 ④ 沸騰したら水（約70cc）を加えて沸騰を抑える。削りがつおを一度に加える。
 ⑤ 再び沸騰したら火を止め、削りがつおが沈み始めたらあくを取る。
 ⑥ さらにクッキングペーパーなどで静かにこす。

日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	金	唐揚げ ミネストローネスープ・ゼリー	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	
2	土	お好み焼き くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 ぼんせん	牛乳 雪の宿	
7	木	カレーライス マカロニサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ポーロ	牛乳 メロンパン風クッキー	
8	金	ギョロツケ 春野菜のみそ汁・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 手作りプリン	
9	土	スパゲティマトソース くだもの	麵のクタクタ煮 くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームパン	
11	月	タイピーエン さつま芋サラダ・ゼリー	おかゆ さつま芋煮	牛乳 せんべい	牛乳 小豆マフィン	
12	火	カレー肉じゃが キャベツの中華和え・くだもの	おかゆ 肉じゃが風煮	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 ピザパン	交通訓練
13	水	魚のコーンマヨ焼き ひじき煮・くだもの	おかゆ 魚のクリームコーン	牛乳 こんぶ	牛乳 ココアちんすこう	
14	木	煮込みハンバーグ 野菜チャウダー・くだもの	おかゆ 煮込みバーグ	牛乳 チーズ	牛乳 五平もち風だんご	
15	金	魚の竜田揚げ 中華風コーンスープ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 りんご	牛乳 ふかし芋	
16	土	カレーうどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 マーブルパン	
18	月	豚汁 高野豆腐のサラダ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 クッキー	牛乳 マカロニあべ川	
19	火	魚のごまみそ焼き・昆布和え かき玉汁	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 いりこ	牛乳 フルーツヨーグルト	
20	水	洋風オムレツ 野菜のごま和え	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 りんご	牛乳 キャロットケーキ	
21	木	マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	おかゆ 野菜スープ	牛乳 枝豆	牛乳 パセリクラッカー	
22	金	魚の南蛮漬け 切干大根の煮物・くだもの	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 チーズ	牛乳 わんぱくおにぎり	
23	土	和風スパゲティ くだもの	麵のクタクタ煮 くだもの	牛乳 野菜ビスケット	牛乳 ミニあんぱん	
25	月	クリームシチュー バンバンジーサラダ・くだもの	おかゆ ホワイトシチュー	牛乳 胚芽スティック	牛乳 おかずパン	
26	火	チキンライス・エビフライ スープ・くだもの	雑炊 野菜スープ	牛乳 さくさくぼんせん	牛乳 豆乳マドレーヌ	誕生会 ※ごはんはいりません
27	水	かりかりつくねバーグ 仲よしサラダ・ゼリー	おかゆ つくねバーグ	牛乳 スティックパン	牛乳 きな粉サブレ	
28	木	魚の香草焼き そぼろ煮・くだもの	おかゆ じゃがのそぼろ煮	牛乳 せんべい	牛乳 アーモンドトースト	
29	金	酢豚 中華かき玉スープ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 フルーツゼリー	避難訓練
30	土	しょうゆラーメン くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 塩パン	