



8月給食だより

令和3年度 中央保育所



【五感で味わいましょう】

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験と言われています。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材の美味しさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を♪

☆視覚・・・

食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識する。食事は見た目食事が増すこともあります。

☆聴覚・・・

食材を煮たり、焼いたり、切る音と一緒に楽しんで音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

☆触覚・・・

食材に触れ、どんな感触なのかを言葉にしてみよう。食材への興味が増します。

☆嗅覚・・・

食材の匂いをかぐなど、美味しそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

☆味覚・・・

色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって味覚が敏感になります。



【8月2日のレシピ】10人分

～ ひじきとオクラのサラダ ～

ひじき(乾燥)	25g	マヨネーズ	適量
オクラ	30g	醤油	適量
玉葱	150g	和風だし	適量
ハム	50g		
人参	50g		
胡瓜	150g		

- ①玉葱は薄く切り、サッと茹でて水に冷やす
- ②人参は線切りにし、茹でて、水を切る
- ③ひじきは戻し、和風だしで茹でて、水を切る
- ④オクラは塩で板ずりし、軽く茹でる
- ⑤胡瓜は線切りにし、塩で揉み、洗う
- ⑥ハムは線切りにする
- ⑦ポウルに水切りをした野菜等を入れ、輪切りにしたオクラを入れる

空腹感と食育

食事を楽しく食べるために、欠かせないポイントの一つに、「空腹感」があります。お腹が空いていることで、食事の美味しさや、そのありがたみを強く感じることができます。<お腹がすぐリズムのもてる子ども>に成長するには・・・

- ☆朝ご飯を食べる
- ☆おやつ時間を決める
- ☆適度な運動(十分に遊ぶ)

日	献立名	材料名	おやつ
2月	夏野菜カレー ひじきとオクラのサラダ	カニカマ 牛肉 ハム 卵 大豆 ひじき 人参 玉葱 茄子 じゃが芋 ピーマン トマト ブロッコリー オクラ 南京 胡瓜 コーン ゴマ	マシュマロケーキ ミルク
◎3火	五目おにぎり 卵の巾着 鶏肉のレモン煮	竹輪 鶏肉 卵 油揚げ 人参 青葱 蓮根 牛蒡 レモン 板こんにやく	プリン
4水	魚のピザ風チーズ焼き ポパイサラダ	鮭 ウインナー 人参 ピーマン チーズ ほうれん草 玉葱 卵 コーン チーズ	パインヨーグルト
5木	☆スキム肉じゃが まめ豆サラダ	竹輪 牛肉 焼豆腐 ミクスピーズ 糸こんにやく コーン スキムミルク チーズ 人参 いんげん ブロッコリー 玉葱 じゃが芋 さつま芋	☆ごまチーズパン ミルク
6金	☆野菜のかき揚げ キャベツの塩昆布和え	竹輪 大豆 昆布 キャベツ 南京 ブロッコリー トマト 人参 コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
7土	焼きそば おにぎり	花かつお 豚肉 青のり 人参 ピーマン もやし キャベツ 焼きそば麺	
10火	豚汁 グリーンサラダ	竹輪 豚肉 ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 牛蒡 玉葱 味噌 わかめ 人参 青葱 大根 豆腐 キャベツ 板こんにやく	おはぎ
11水	小松菜と春雨の卵とじ パンブキンサラダ	エビ 竹輪 豚ミンチ ハム 卵 小松菜 南京 人参 枝豆 土生姜 胡瓜 玉葱 春雨 じゃが芋	おかし ミルク
12木	ポークビーンズ 胡瓜とちりめんの酢物	竹輪 ちりめん 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ キャベツ じゃが芋 人参 トマト パセリ 玉葱 コーン 胡瓜 筍 ゴマ	おかし ミルク
13金	魚の照り焼き 五目金平	鮭 竹輪 油揚げ 人参 牛蒡 蓮根 糸こんにやく ゴマ	おかし ミルク
14土	チャーハン スープ	ハム 卵 わかめ 人参 もやし 青葱	
16月	筑前煮 卵と胡瓜の酢物	ちりめん 竹輪 鶏肉 厚揚げ わかめ 牛蒡 蓮根 板こんにやく ピーマン いんげん 人参 大根 干し椎茸 胡瓜 キャベツ 里芋 卵	おかし ミルク
17火	赤魚と牛蒡の煮つけ 豆腐とえのきのすまし汁	赤魚 色板 豆腐 わかめ 人参 牛蒡 えのき ゴマ	クラッシュゼリー
◎18水	コーンご飯 ☆一口カツ マカロニサラダ	豚肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 ゴマ	☆抹茶のちんすこう ミルク
19木	バンバンジー 鶏だんごスープ	鶏肉 鶏ミンチ 豆腐 味噌 小松菜 青葱 筍 人参 土生姜 胡瓜 キャベツ もやし えのき ゴマ	スキムヨーグルト
20金	☆パンブキンチーズオムレツ 人参サラダ ブロッコリー	ツナ 合ミンチ 卵 スキムミルク チーズ じゃが芋 南京 ピーマン 人参 しめじ コーン 玉葱 胡瓜 ゴマ	おかし カルピス
21土	中華丼 チーズ	むきエビ なんと 豚肉 チーズ 白菜 筍 玉葱 人参	
23月	麻婆豆腐 えのきとわかめの中華和え	豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ ミトマト 青葱 じゃが芋 人参 えのき コーン 干し椎茸 玉葱 筍 ゴマ	ポップコーン ミルク
24火	鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお ブロッコリー 人参 コーン	おかし ミルク
25水	鶏のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 大豆 ひじき ブロッコリー トマト ゴマ	シュガーマフィン ミルク
26木	茶碗蒸し じゃことゴマのふりかけ 大根のマリネ	色板 ちりめん 鶏肉 ハム 卵 ひじき 青のり 人参 トマト ほうれん草 大根 コーン 胡瓜 椎茸 ゴマ	絞りクッキー ミルク
27金	けんちん汁 刻み昆布とツナの金平風	ツナ 鶏肉 豆腐 厚揚げ 刻み昆布 ゴマ 人参 蓮根 玉葱 牛蒡 里芋 板こんにやく	アイスクリーム
28土	冷やし中華 チーズ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華麺 ゴマ	
30月	夏野菜のかきたま汁 トマトのサラダ ちりめんの佃煮	ちりめん ウインナー 卵 豆腐 味噌 わかめ もやし じゃが芋 人参 トマト ブロッコリー えのき 茄子 玉葱 ゴマ	おかし ミルク
31火	豆腐のマヨネーズ焼き こふき芋 かぼちゃの冷製スープ	ツナ 豆腐 青葱 ミトマト ブロッコリー じゃが芋 人参 南京 コーン 蓮根 土生姜 玉葱	フルーツ白玉団子

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

・完全給食の日、お弁当はありません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください

・2日(月)の夏野菜カレーの日は、白米でお願いします