

給食だより



～自宅で食育～ 5感で味わう食事

5感・・・目で見ると（視覚）・耳で聞く（聴覚）・鼻でかぐ（嗅覚）
舌で味わう（味覚）・手で触れる（触覚）

休日に自宅にいることが多くなってきた今、五感を使って食事を楽しんでみよう！
✧食事を作る時はたくさんの音が台所から聞こえてくるよ！

- どんな音が聞こえるかな？
- 水の流れる音はどんな音？
- まな板と包丁を使って切っている音はどんな音？
- お鍋の中はどんな音がするかな？



✧台所ではどんなにおいがしてるかな？

- 湯気がたてってきたお鍋からは、どんなにおいがした？
- お肉を焼いたら煙がもくもく！焦げちゃったときのおいはどんなにおい？

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しながら待つ・・・その間体の中で消化酵素（唾液）が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。

✧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。
- まずは子どもと一緒に食事作りをして、五感を育てましょう！
- おいしさを味わう感覚は、一緒に作ることからスタートです♪



子どもと一緒に作る簡単おやつ「手作りキャラメル 4人分」



(材料) ① はちみつ 30g バター 30g 砂糖 60g 生クリーム 5ml
② 白みそ 20g 生クリーム 5ml →→ しっかりと混ぜ合わせる

- ① ① 鍋を用意し、①の材料をすべて投入し、中火にかける（焦がさないよう注意しながらゆっくりと混ぜる）
- ② ぐつぐつしてきたら火を弱め、混ぜ続ける
- ③ 少し粘りが出てきたら②を入れ、更に混ぜる
- ④ ねっとりしてきたら完成。クッキングシートを敷いた容器に流しいれて、冷蔵庫で1時間ほど冷やす
- ⑤ 完全に固まっていたら一口大にカットして一つずつ包装してみよう



	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 ():乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1月	牛乳 せんべい	御飯	すまし汁 鶏の胡麻味噌焼き 春雨の酢の物 (果物)	牛乳 青のりポテト	米 じゃが芋 春雨 ごま	鶏肉 豆腐 牛乳 味噌	人参 胡瓜 キャベツ 葱
2火	牛乳 じゃが芋	ゆかり 御飯	味噌汁 厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え 果物	牛乳 ロールサンド	米 油 ごま油 食パン	味噌 豆腐 鶏肉 ホイップ 牛乳 卵	ほうれん草 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ なめこ
3水	牛乳 さつま芋	御飯	スープ チンジャオロース風 チヨレギサラダ (果物)	牛乳 ゼリー ビスケット	米 ごま油 ビスケット コーン	豚肉 牛乳	キャベツ ピーマン 玉葱 胡瓜 人参 筍
4木	牛乳 ウエハース		パン クラムチャウダー マカロニサラダ 果物	牛乳 抹茶蒸しケーキ	パン マカロニ マヨネーズ 小麦粉 マーガリン じゃが芋	鶏肉 卵 あさり ツナ 牛乳 小豆	玉葱 人参 胡瓜
5金	麦茶 チーズ		キーマカレー 白菜スープ 胡麻酢和え 果物	牛乳 クラッカーサンド	米 クラッカー ごま	豚肉 チーズ クリームチーズ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン しめじ キャベツ もやし 白菜
6土	牛乳		ミックスピラフ きのこスープ 果物	牛乳 ゼリー せんべい	米 油 コーン マーガリン	ウインナー 牛乳	白菜 人参 玉葱 しめじ えのき 舞茸
8月	牛乳 せんべい	青菜 御飯	味噌汁 鶏のマーマレード焼き 糸寒天サラダ (果物)	牛乳 イチゴミルクカップケーキ	米 麩 小麦粉	鶏肉 牛乳 味噌 練乳 油揚げ 卵	キャベツ 胡瓜 人参
9火	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 鱈の梅干し煮 根菜サラダ 果物	牛乳 チーズパイ	パインシート さつま芋 米 マヨネーズ コーン	豆腐 味噌 牛乳 チーズ 鱈	しめじ レンコン 胡瓜 梅干し
10水	牛乳 さつま芋		魚介トマトクリームパスタ スープ キャベツのおかかひじき プチデザート	牛乳 南瓜ケーキ	スパゲッティ コーン コーンフレーク 小麦粉	あさり 牛乳 チーズ もずく 生クリーム ヨーグルト 卵	玉葱 トマト 葱 南瓜 キャベツ 人参 胡瓜 糸寒天 ピーマン
11木	建国記念の日 (休 園)						
12金	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 高野豆腐と野菜の旨煮 ひじきサラダ (果物)	麦茶 ヨーグルトあえ	米 油 里芋	味噌 豆腐 ひじき 蒲鉾 ヨーグルト 豚肉	玉葱 さやいんげん 胡瓜 人参 しめじ キャベツ ひじき
13土	牛乳		サンドウィッチ カレースープ 果物	麦茶 ビスケット ヨーグルト	マーガリン ビスケット マヨネーズ じゃが芋 食パン	卵 豚肉 ハム ヨーグルト	胡瓜 玉葱 人参
15月	牛乳 せんべい	枝豆 御飯	味噌汁 鶏のねぎ塩焼き 春雨の酢の物 (果物)	牛乳 ツナマヨパン	米 春雨 油 マヨネーズ ごま油 麩 ケーキミックス	米 牛乳 鶏肉 ツナ 味噌	長葱 人参 胡瓜 キャベツ 枝豆
16火	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 魚のタルタルソースがけ じゃこの和え物 (果物)	牛乳 さつま芋ココアボール	さつま芋 マーガリン ごま油 米 マヨネーズ じゃが芋	しらす 牛乳 味噌 竹輪 鱈	小葱 キャベツ 胡瓜 玉葱
17水	麦茶 チーズ	御飯	すまし汁 すき焼き風煮 トマトサラダ 果物	麦茶 パパロア せんべい	米 ごま しらたき	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 味噌 ツナ	ほうれん草 人参 白菜 玉葱 胡瓜 トマト しめじ
18木	牛乳 ボーロ	御飯	スープ チャプチェ ナムル (果物)	牛乳 クッキー	米 ごま油 ごま 春雨 コーン 小麦粉	豚肉 牛乳 ひじき たまご	えのき 小葱 玉葱 人参 しめじ 胡瓜
19金	牛乳 さつま芋	ゆかり 御飯	おでん(月星バイキング) わかめサラダ (乳)果物 (幼)バニラアイス	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 こんにやく しのだ 油 里芋	はんぺん 卵 竹輪 ヨーグルト	大根 人参 昆布 キャベツ 胡瓜
20土	牛乳		ミックスピラフ きのこスープ 果物	牛乳 ゼリー せんべい	米 油 コーン マーガリン	ウインナー 牛乳	白菜 人参 玉葱 しめじ えのき 舞茸
22月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 油淋鶏風 糸寒天サラダ (果物)	牛乳 グリーンケーキ	米 麩 油 ごま油 小麦粉 マーガリン	味噌 牛乳 卵 蒲鉾 鶏肉 スキムミルク	小葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参
23火	天皇誕生日 (休 園)						
24水	牛乳 さつま芋		鶏ごぼうの和風パスタ コーンスープ キャベツのおかかひじき 果物	麦茶 カレーおこわ	スパゲッティ 油 米 もち米 ごま	鶏肉 卵 蒲鉾	玉葱 人参 ごぼう 青梗菜 キャベツ 胡瓜
25木	牛乳 ウエハース	御飯	豚汁 カレイの磯焼き 切干大根サラダ (果物)	牛乳 スノーボールクッキー	米 こんにやく ごま マヨネーズ 小麦粉	豚肉 カレイ 豆腐 油揚げ ツナ 牛乳	人参 大根 小葱 胡瓜 キャベツ
26金	麦茶 チーズ	パン	ハンバーグ ベーコンとレタスのトマトスープ フレンチサラダ プチデザート	麦茶 ビスケット ヨーグルト	パン パン粉 ビスケット	豚肉 スキムミルク 牛乳 ベーコン ヨーグルト	人参 玉葱 レタス キャベツ トマト エリンギ ナス 胡瓜
27土	牛乳		サンドウィッチ カレースープ 果物	麦茶 サブレ ゼリー	食パン マーガリン サブレ マヨネーズ じゃが芋	卵 豚肉 ヨーグルト	胡瓜 玉葱 人参

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます
 ◎砂糖は三温糖を使用しています
 ◎出汁は煮干しとかつおからとっています
 ◎2歳児クラスは2月より進級準備のため午前中のおやつがなくなります

作成 栄養士 山崎