

11月いただきますだより

2020.10.30
せんにしのおか



11月の食育テーマ

おいしいってなあ〜に？

山の木々が色づき始め、日増しに秋が深まったことを告げています。そんな秋は食べ物が一層おいしく感じる時期です。また子どもは“風の子”と言い、外で遊ぶのは望ましいですが、風邪をひくなど体調を崩しやすい季節なので、体調の変化に十分注意して下さい。秋の季節を感じながらお外で落ち葉やどんぐりを拾ったりして思いっきり遊んでほしいと思います。今月の食育のテーマは「おいしいってなあ〜に？」です。私たちが食事をする際に“おいしい”をどのように感じているのでしょうか。

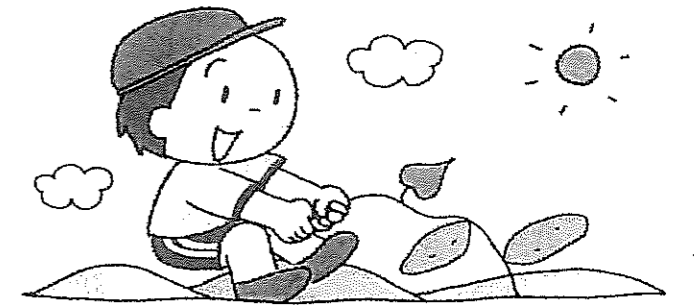
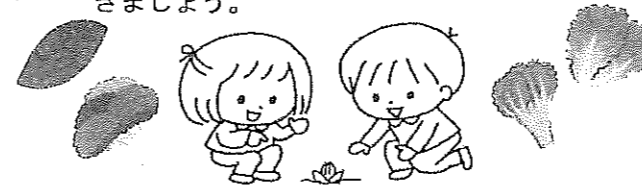
- ・香り…焼けた時の香ばしいにおい、鍋で煮込んで風味がまとまったにおい、食材そのものの臭い
- ・食感…まり揚げや揚げたこなど外はカリッ中はフワフワの口あたり、プリンのはらかき
- ・彩り…食材そのものの赤・黄・緑といった色や料理を盛りつけた時の色彩のバランス
- ・環境…よく身体を動かしてお腹が空いている時、一緒に食べる人、食事をする場所、雰囲気や気候
- ・温度…冷えたお水やサラダ、熱々の鍋やホクホクのシチュー
- ・音…トントンとリズムよく包丁で刻む音、食事をする際のサクサク、パリッといった音

など私たちは日常で目・鼻・口などの五感を使って「おいしい」を感じています。園では食材そのものを活かして、子どもたちの五感を刺激できるように工夫して作っていきます。五感を使い「おいしい」を感じ、しっかり食べて大きく成長してほしいです。

栄養士：横田 悠里

せんにし やさいの園

11月旬の野菜は春菊、水菜、白菜、さつまいも、れんこん等です。特に11月は葉物野菜が多く収穫される時期です。畑のみずみずしいレタスは収穫の時期を迎えています。他にも水菜やさつまいもなどの野菜もすくすくと育っています。これから玉ねぎの苗植えを行っていきます。ぐんぐん成長していく野菜たちを登園、降園時に見てみて下さい。せんにしの獲れたての野菜を食べて寒い冬に耐えられる身体をつくっていきましょう。



石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘味は“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50~75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘味が増すのです！

11月お誕生日メニュー

- ☆レタスチャーハン ☆菊花シューマイ
- ☆水菜とパプリカのナムル
- ☆れんこんチップ ☆みかん

旬の野菜を盛り沢山に使用した中華料理です。
お楽しみに☆

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日			
2 月	・さつまいもごはん ・やきざかな ・こまつなとひじきのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
3 火			
4 水	・プルコギ ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・りんごケーキ
5 木	・さかなのバターやき ・やさしいサラダ ・むしかぼちゃ ・りんご	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
6 金	・ぶたのしょうがやき ・はくさいのごまあえ ・れんこんのおかかにか ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・だいがくいも
7 土	・いためビーフン ・かえりのごまがらめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・おちゃ ・シュガートースト
8 日			
9 月	いい歯の日 ・げんまいごはん ・ちくぜんに ・かみかみサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・もちもちパン
10 火	・さかなのすぶたふう ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
11 水	・とりのてりやき ・ポテトサラダ ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・ピザトースト
12 木	誕生日会 ・レタスチャーハン ・きつかシューマイ ・れんこんチップ ・みずなとパプリカのナムル ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
13 金	・さばのしおやき ・はくさいのひたし ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・チーズクッキー
14 土	・ポークビーンズ NEW・だいこんサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・シュガーパイ
15 日			
16 月	・さかなのやさしいあんかけ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしぱん	・スキムミルク ・シスコークッキー
17 火	・いかとさといものにつけ ・すのもの ・りんご	・ぎゅうにゅう ・にんじんケーキ	・スキムミルク ・コーンマヨトースト
18 水	・さつまいものカレーに ・ブロッコリーのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チョコサンド	・スキムミルク ・まっちゃむしぱん
19 木	・マーボーどん ・ささみのちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・りんごケーキ	・スキムミルク ・ドーナツ
20 金	NEW・さけのもみじやき ・コールスロー ・あおのりポテト ・みかん	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・パインケーキ
21 土	・とりにくのいなかに ・とさづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・フルーチェ
22 日			
23 月			
24 火	・のやまやき ・あおなとひじきのあえもの ・ゆでやさしい ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジむしぱん	・スキムミルク ・ラスク
25 水	・なんぶやき NEW・チンゲンサイのほねぶとあえ ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・マドレーヌ
26 木	・レバニラ ・リャンパンサンスー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
27 金	・カレー ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
28 土	・とうふのふくめに ・しらすとこまつなのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・アーモンドパイ
29 日			
30 月	・ユーリンチー ・はるさめサラダ ・こふきいも ・みかん	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・マフィン