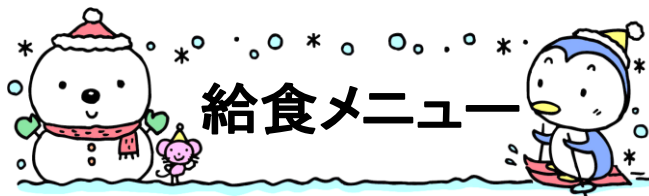


2019/2月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	金	節分豆カレー,大根とツナのサラダ,オレンジヨーグルト	豆乳ココア,おに蒸しパン
02	土	親子丼,ほうれん草のごま和え,豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,豆乳フレンチトースト
03	日		
04	月	ごはん,鮭の変わり西京焼き,筑前煮,小松菜のかき玉汁	牛乳,にんじんケーキ
05	火	ごはん,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,もやしのみそ汁	牛乳,バターラスク
06	水	ごはん,鶏のごまから揚げ,チンゲン菜の中華和え,さつま汁	牛乳,大根餅
07	木	パン,チーズオムレツ,ポイルブロッコリー,ミネストローネスープ	豆乳ココア,ミルクプリン
08	金	ごはん,さつま芋の天ぷら,ごぼうの柳川風煮物,豆腐となめこのみそ汁	牛乳,豆乳もち
09	土	鮭の香り丼,きゅうりとわかめの酢の物,白菜とあげのみそ汁	牛乳,かぼちゃのケーキ
10	日		
11	月	<建国記念の日>	
12	火	ごはん,鶏肉の胡麻ソースからめ,ポテトサラダ,豆腐とたまごのみそ汁	牛乳,バナナのパンケーキ
13	水	ごはん,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,はるさめスープ	牛乳,お好み焼き
14	木	パン,鶏肉のトマト煮込み,ゆで野菜,豆乳コーンスープ	牛乳,チョコドーナツ
15	金	さばのそぼろごはん,ひじきの厚焼き卵,白菜とほうれん草のおかか和え,じゃが芋のみそ汁	牛乳,オレンジゼリー
16	土	五目ラーメン,フルーツミックス	牛乳,鮭・チーズおにぎり
17	日		
18	月	ごはん,魚のごま照り焼き,ひじきの五目煮,鶏肉と冬野菜のみそ汁	牛乳,りんごケーキ
19	火	ごはん,豚肉炒め,かぼちゃのごまマヨネーズ,豆腐としめじのみそ汁	牛乳,野菜蒸しパン
20	水	ドライカレー,コールスローサラダ,わかめと卵のスープ	牛乳,フルーツ白玉
21	木	パン,チキンナゲット,マカロニサラダ,ミルクスープ	麦茶,おやつ雑炊
22	金	ごはん,ぎょうざ,春雨のマヨネーズサラダ,厚揚げと青菜のみそ汁	豆乳ココア,簡単チーズケーキ
23	土	てりやき野菜丼,大根とあげのみそ汁,バナナ	牛乳,きな粉おはぎ
24	日		
25	月	ごはん,焼き鮭,豚肉と蓮根の炒め物,チンゲン菜といものみそ汁	牛乳,おからのタコ焼き風
26	火	ごはん,はんぺんのチーズサンドフライ,ひじきとほうれん草のサラダ,豆腐と切り干しのみそ汁	牛乳,どら焼き
27	水	温そうめん,牛乳フルーツかん	牛乳,いなり寿司
28	木	パン,白身魚のフライ,小松菜としめじのソテー,クリームシチュー	牛乳,2色かんでん,ビスケット

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

五感を使って食事を楽しむ

人は料理を五感で味わって食べています。「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。



★五感をフルに使う方法

食べ物のおいしさは、感覚で複合的に感じています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き！嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

- ・味覚 舌で味わう 甘み・塩味・苦味・酸味・うま味
- ・視覚 目で見る 食材の色・形
- ・嗅覚 鼻で嗅ぐ 出汁や素材の風味
- ・触覚 手・口で触れる 触りごち・舌触り・食感
- ・聴覚 耳で聞く 食べた時の音・周りの声

★味覚・味わう

人は生まれた時から「甘み」を好みますが、「酸味・苦味」は、敬遠しがちです。偏食を予防するためには、小さい頃から、いろいろな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本。毎日の食事を通して練習しましょう。

★視覚・目で見る

「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせることが大切です。時には、調理前の野菜を見せて、触らせてあげるのも良いですね。

★嗅覚・鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも小さな頃から食べ慣れると、気になりません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

★触覚・手・口で触れる

子ども達が無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また、野菜を実際に育てる体験などを通して、実際に触れることは、さらに子ども達の興味・関心を高めることができます。

★聴覚・耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の「きれいなみどりだね！」「とってもおいしそうだね！」といった言葉がけも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。