

給食だより

2020年9月 あけぼのこども園

～苦手な食べものにも挑戦しよう～

甘味・塩味・旨味は、人が本能的に好む味です。反対に、苦味や酸味は味覚の中でも遅れて獲得していくものです。離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからであり、味覚が発達した証拠です。

☆苦手なものを食べられるようになる為には、..



・好きな食材と組み合わせて料理する・大人がおいしそうに食べている姿を見せる

9月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	火	肉豆腐 マカロニサラダ つけ野菜	ヨーグルト ココア 蒸しパン
2	水	さんまみりん焼き かぼちゃとほうろ煮 春雨マヨサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
3	木	せんべい汁 ギョーザ フロッコリーサラダ おかかふりかけ フルーツ	お菓子 お菓子
4	金	ポークカレー とんかつ キャベツサラダ フルーツ	お菓子 バター スティック
5	土	第44回大運動会	
6	日	休日	
7	月	豚汁 エビしゅうまい もやしとさしみとえ チーズ納豆 フルーツ	お菓子 お菓子
8	火	たらマヨ焼き だし巻き卵 トマトサラダ	ヨーグルト かぼちゃ ドーナツ
9	水	ミートボール ひじき煮 ほうれん草かぼ焼き和え	フルーチェ 焼きいも
10	木	ごぼう肉巻き もやしとらごめ れんこんサラダ	お菓子 お菓子
11	金	かじきカレー揚げ 大根とほうろ煮 ごぼうサラダ フルーツ	お菓子 いちご ヨーグルト
12	土	れんこんハンバーグ ひとロスパ 小松菜和え	お菓子 お菓子
13	日	休日	
14	月	鮭と焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ	お菓子 シフォン ケーキ
15	火	おき焼き風煮 はんぺんフライ もやし和え しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト お菓子
16	水	タンダーチキン ひじき煮 スパゲティサラダ	お菓子 フルーツ ボンチ
17	木	かぼちゃシチュー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト お菓子
18	金	千辛南蛮 中華春雨サラダ つけ野菜	お菓子 カルシウム トースト
19	土	骨ごとさんま煮 キャベツ炒め トマトサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
20	日	休日	
21	月	祝日・敬老の日	
22	火	祝日・秋分の日	
23	水	豆腐ナゲット 春雨炒め ほうれん草ごま和え	お菓子 お菓子
24	木	さつまい 肉しゅうまい キャベツサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト お菓子
25	金	かに玉スープ 春巻き ごぼうサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
26	土	焼き魚(ホッケ) 子とえ 小松菜和え フルーツ	お菓子 アップルパイ
27	日	休日	
28	月	さばみと煮 だし巻き卵 フロッコリーサラダ フルーツ	お菓子 お菓子
29	火	お誕生会 ロコモコ丼 つけ野菜 フルーツ	... フルーツ パフェ
30	水	ビーンズカレー 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子



《 たまご のおはなし 》

たまごは栄養価が高く、タンパク質や他の栄養素も、バランスよく含まれています。

卵黄には鉄分・ビタミンA・D・Kなどのビタミン類やミネラルも豊富です。



Q、保存方法は？

とがったほうを下に、丸い方を上にして冷蔵庫で保存してください。

Q、どのくらい食べたらいいの？

こどもは、1日1個を目安に。たまごからだけでなく、多種類の食品から、たんぱく質を摂ることが望ましいです。

Q、たまごの食中毒に気を付ける為には？

鶏卵を介したサルモネラ食中毒が多く発生しています。最も気を付ける事は、「割り置きしないこと」です。また、以下のことが大切です。

- ・新鮮なものを、期限内に使う
- ・たまご料理は十分に加熱し、調理後すぐ食べる

じゃがいもの収穫

そう組さんが育てたじゃがいもが収穫できました♪給食に使っていきます☆



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。