

2023年

10月の予定献立表

旭保育園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き (血や肉に, 熱や力に, 体の調子を), おやつ, 栄養価幼児(乳児), 行事. Rows include meals like さばのおろし, クリームシチュー, あつあげのケチャップ, etc.

◇ あじわうってどんなこと? ◇

舌にある味らいの味細胞に、味物質がふれておこる感覚を味覚といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。生後はじめて接するのが、母乳(乳糖)の甘味で、味覚の中で甘味と旨味は生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して他の味は学んでおぼえる味で経験を必要とします。経験によって「味つけの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、生涯の健康を左右することもあります。おいしく味わえる工夫をしてみましょう。

旬の野菜を使っておやつ れんこんチップス

れんこん...40g 塩...適宜 揚げ油...4g
れんこんは皮を薄めにスライスして水にさらす。水気を拭きとり180℃の油で揚げお好みで塩を振る。
※れんこんは、ビタミンCとでんぷんを豊富に含んでいます。『見通しがきく』ことから正月などには欠かせない縁起のいい野菜とされてきました。

10月の3才以上児平均提供栄養量 (1は未満児：エネルギー-384(515)・蛋白質17.8(20.0)・脂質15.2(16.1)・食塩

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークは手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。