



朝晩もぐっと寒くなり、季節が少しずつ冬らしくなってきました。子どもたちの食欲も、だんだんと増し、残食も少なくなってきました。来る冬に備えてごはんをしっかりと食べ、体調をととのえていきましょう。

☆10月14日(水)はきく組「クッキング保育」でした。

きく組は10月14日(水)にクッキング保育を行いました。ハロウィンにちなみ、「ウインナーミイラパイ」と「ミイラおにぎり」を作りました。ミイラおにぎりでは、お米を触ってみました。触り心地やにおいを感じ、「石みたいだけど、石よりやわらかい」や「お米のにおいがする」と発見があったようです。

ウインナーミイラパイはパイ生地をぐるぐる巻きつけ、色んなミイラが出来上がりました。下記にウインナーミイラパイの作り方を紹介します。ぜひ親子で作ってみてはいかがでしょうか。

○ウインナーミイラパイの作り方(大人2人、子ども2人分)※左下が出来上がりの写真です。



- ・ウインナー…4本
- ・冷凍パイシート…1/2枚
- ・溶き卵…1/2個
- ・マヨネーズ…適量
- ・きざみのり…適量

①ウインナーは沸騰したお湯で3分茹でる。そのまま粗熱が取れるまで、お湯の中に置いておく。こうすることで程よく塩気が抜け、またウインナーの皮にしわが寄るのを防げる。

②冷凍パイシートを1cm幅に切る。

③パイシートをウインナーの全面にぐるぐる巻きつける。パイシートの上に溶き卵を塗り広げる。

④オーブン180℃14分で焼く。焼きあがったら粗熱を取り、マヨネーズを丸く2つ絞りだし、白目を表現する。その上にきざみのりをお好みの長さに切つてのせ、黒目を表現する。

※小さなお子さんが食べる場合は、ウインナーは小さく切って食べさせてください。

☆食欲の秋は「五感」を使って食事を楽しみましょう。

五感とは「味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚」の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときや親子で食について話す時にも五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚



甘み・酸味・塩味・苦味・うまみ

目で見える視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



噛んだ時の音、料理中の音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

日(曜日)	お給食	おやつ
○2(月)	カレーライス・スパゲティサラダ(魚)・チーズ	チョコチップパウンドケーキ
3(火)	文化の日	
4(水)	魚のかば焼き(魚)・のり和え・豚汁	豆腐ドーナツ
○5(木)	チャプチェ・ほうれん草のいそ和え・中華風コーンスープ	キラキラヨーグルト
○6(金)	マカロニグラタン・コーンとみかんのサラダ・芋とわかめのスープ	フルーツ
7(土)	パン・牛乳・マヨネーズフィッシュ(魚)・コンソメスープ・フルーツ	おかし
9(月)	煮魚(魚)・きゅうりとパインの酢の物・もずくのかきたま汁	野菜ジュース蒸しパン
○10(火)	肉じゃが・ほうれん草ともやしのナムル・フルーツ	ぶどうゼリー
11(水)	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・ミネストローネ	マヨネーズトースト
12(木)	焼き魚(魚)・昆布和え・みそ汁	さつま芋の天ぷら
○13(金)	わかめごはん・てりやきチキン・マカロニサラダ(魚)・ポトフ	カラスプレアイス
14(土)	お遊戯会	
16(月)	魚のオーロラソース焼き(魚)・きゅうりと玉子の酢の物・たまねぎスープ	カルピスケーキ
○17(火)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ・チーズ	きなこバナナ
18(水)	ちゃんぽん・厚揚げの炒めもの・フルーツ	大学トースト
19(木)	デミグラスソースハンバーグ・ごまドレサラダ(魚)・イタリアンスープ	チョコチップクッキー
○20(金)	さばのみそ煮(魚)・玉子サラダ・すまし汁	水ようかん・フルーツ
21(土)	わかめごはん・豚肉のケチャップ炒め・野菜とベーコンのスープ・フルーツ	おかし
23(月)	勤労感謝の日	
24(火)	厚揚げの中華煮・コーンとわかめの酢の物・れんこんチップス	フルーツ
25(水)	魚のもみじ焼き(魚)・ひじきの酢の物(魚)・じゃが芋のみそ汁	かみなり揚げ
26(木)	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ(魚)・もずくスープ(魚)	パルミエ(ハートのパイ)
27(金)	鶏肉のピカタ・にんじんサラダ・切干大根スープ	さわやかレモン toast
28(土)	肉うどん・ブロッコリーおかか和え(魚)・フルーツ	おかし
○30(月)	焼き魚(魚)・きんぴらごぼう・かきたま汁(魚)	つるるんプリン

★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。

★都合により献立が変更する場合があります。

★献立表の黄色マーカーは魚とピーナッツのアレルゲン表示です。

アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。