給食だより

2025 年度　秋号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の野菜をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

あか・きいろ・みどり　に分けてバランスのよい食事を　♪



三色食品群を参考に、３つのお皿からバランスよくとることが、元気の秘訣！！
あかのお皿から１品、きいろのお皿から１品、みどりのお皿から２品とりましょう。
空組・太陽組さんは給食とおやつの後に食材を３つのグループに分ける活動を行っています。







どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味･塩味･うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



秋が旬の食材

新米・かぶ・じゃがいも・里芋・さつまいも
ごぼう・ブロッコリー・人参・きのこ類
鮭・さんま・鯖・いわし
梨・柿・りんご・ぶどう　　等



Let's Cooking

10 月 27 日の献立です

鶏肉とさつまいものからめ煮

材料（3 人分）

鶏もも肉	200ｇ
さつまいも	250ｇ
人参	100ｇ
調味料	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適量

作り方

① 鶏もも肉は一口大に切る。さつまいもと人参は、厚さ１㎝～1.5 ㎝程度のいちょう切りにする。
（切ったさつまいもは水にさらす）
② 切ったさつまいもと人参を耐熱容器に入れ、濡らしたキッチンペーパーを被せ、ふんわりラップをし電子レンジで 600w３分加熱する。
③ フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、②のさつまいもと人参を加え、軽く炒める。
④ しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜ合わせる。片栗粉は水を大さじ２程加え、水溶き片栗粉にする。
⑤ ③に混ぜ合わせた調味料を加え、軽く炒める。さつまいもと人参に火が通ったら、水溶き片栗粉を少しずつ加え、軽くとろみがついたらできあがり！