



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬には、旬の時期を迎える魚や野菜がたくさんとれます。おいしい旬の食材を味わって、身体と心を育てましょう。



さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることからチャレンジしてみましょう。

★今月の目標★
素材の味を知りましょう

薄味でおいしく食べるためのポイント!

① うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布などでだしをとることで、料理のうま味が増し、薄味でもおいしく食べることができます。



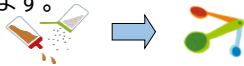
② 香りや酸味を利用する

しょうがやカレー粉など、香りのある食材を利用してみましょう。魚や肉は臭みが取れ、食べやすくなります。また、酢やレモンなどの酸味を生かすと、食塩を控えることができます。



③ 調味料を計量する

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなく調理できます。



④ 温度は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



⑤ 香ばしい風味をつける

焼き物は焼き目がつくまで焼き、揚げ物はカラッと揚げることで、香ばしい風味になり、少量のしょうゆや塩でも満足して食べることができます。



⑥ 旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、味や風味がよく、食材そのものがおいしいため、自然と薄味の調理になります。素材そのものの味を味わってみましょう。



「だし」で味わう

11月24日は「和食の日」です

「和食」には、昔からの知恵や工夫がこらされています。そのひとつが煮干しや昆布などからとった「だし」を使ってうま味を活かす調理法です。「だし」を使うことで減塩ができ、健康的な食事作りに役立ちます。家族みんなで「和食」を味わいたいですね。



<献立紹介>

いとこ煮 ~4人分~

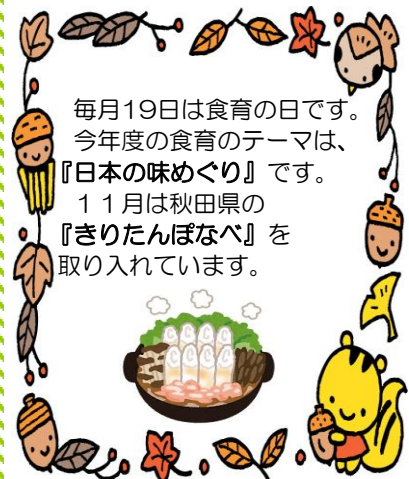
「だし」を使った富山の郷土料理です。

(材料)

・水	1カップ
・昆布	10cm角 1枚
・だいこん	3cm
・にんじん	1/4本
・さといも	3個
・うす揚げ	2枚
・こんにゃく	1/6枚
・ゆであずき	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	小さじ1
・塩	少々
・みそ	小さじ1

(作り方)

- ① 鍋に昆布と水を入れ、5~6時間ほどつける。鍋を火にかけ、煮立たせないよう中火~弱火で10分ほど火にかけ煮出す。しばらくおいてから昆布は取り除く。
- ② だいこんとにんじんはいちょう切り、さといもは厚めに皮をむき一口大に切る。
- ③ うす揚げとこんにゃくは湯通しして、それぞれ薄切りとさいの目に切る。
- ④ ①に②と③、Aを入れてやわらかくなるまで煮込み、ゆずを加えてさらに煮る。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

11月は秋田県の『きりたんぼなべ』を取り入れています。



11月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	金	ソースせんべい 牛乳	ごはん たらのみそ焼き ほうれんそうのごま和え 野菜スープ	鉄カルウエハース 牛乳	鉄カルウエハース 牛乳
2	土	野菜ハイハイ 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	アンパンマンせんべい りんごジュース	アンパンマンせんべい りんごジュース
5	火	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ちくわのカレー揚げ チンゲン菜ひたし	ビスコ(ミルク) 牛乳	ビスコ(ミルク) 牛乳
6	水	クラッカー 牛乳	★ゆかりごはん だし巻卵 いそ和え 煮しめ	ひとくちしょうゆせんべい ジョア プレーン	ひとくちしょうゆせんべい ジョア プレーン
7	木	にんじんせんべい 牛乳	ごはん あじの煮つけ 塩キュウリ トマト さつま汁	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
8	金	アスパラガスポーロ 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 即席漬け おでん	おととと 牛乳	おととと 牛乳
9	土	小魚家族 牛乳	★食パン いちごジャム 型抜きチーズ 牛乳	やわらかおかききな粉 味 グレープジュース	やわらかおかききな粉 味 グレープジュース
11	月	のりものビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ドレッシングサラダ かきたま汁	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳
12	火	ぶくじゃが 牛乳	食パン 鮭のマスタード焼き ほうれんそうひたし トマト煮込み	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
13	水	さくふわせんべい 牛乳	★カレーライス もやししょうゆ和え 福神漬け バナナ	米粉のカップケーキ 牛乳	米粉のカップケーキ 牛乳
14	木	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん ポイルソーセージ 小松菜のごま和え けんちん汁	水族館のなかまたち 野菜生活	水族館のなかまたち 野菜生活
15	金	やわらかおかき青の り 牛乳	しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 大根サラダ	アンパンマンせんべい 牛乳	アンパンマンせんべい 牛乳
16	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	ひとくちしょうゆせんべい オレンジジュース	ひとくちしょうゆせんべい オレンジジュース
18	月	野菜せんほうれん草 牛乳	ごはん たら柠檬みそ焼き はりはり和え ◇きりたんぼ鍋	たべっこBABY 牛乳	たべっこBABY 牛乳
19	火	こめせんべい 牛乳	ごはん ポークチャップ ブロッコリー トマト じゃがいもの卵とじ	やわらかえびせん 牛乳	白エビ小判 牛乳
20	水	ふんわりコーン 牛乳	★青菜ごはん 錦卵 白菜ひたし 豆腐のみそ汁	ぼたぼた焼き 気になる野菜	ぼたぼた焼き 気になる野菜
21	木	白い風船 牛乳	食パン アジのナゲット 水菜のごまだれ ポトフ	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
22	金	やわらかおかききな 粉 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ コーン和え 炊き合わせ	みかん お茶	みかん お茶
25	月	クリケット 牛乳	ごはん たら照り焼き ゆかり和え 具だくさんみそ汁	バナナ 牛乳	りんご 牛乳
26	火	じゃこせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜ひたし わかめスープ	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
27	水	クラッカー 牛乳	★スパゲッティーミートソース 粉ふきいも 塩キュウリ	かぼちゃせんべい 牛乳	こぶ柿 牛乳
28	木	ぱりんこ 牛乳	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜漬 いとこ煮 ミニパン缶	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
29	金	やわらかえびせんべい 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ マリネサラダ 秋の実りシチュー	ヨーグルト風クレープ 牛乳	ヨーグルト風クレープ 牛乳
30	土	ハイハイ 牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ 牛乳	やわらかおかき青のり りんごジュース	やわらかおかき青のり りんごジュース