

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。
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、薄味でもおいしく食べられるコツをお伝えします。

★今月の目標★

素材の味を知りましょう

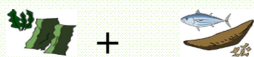
薄味でも満足できる工夫



うま味を最大に生かす

グルタミン酸とイノシン酸を組み合わせると、相乗効果でうま味が増します。うま味を上手に活用しましょう。

＜おすすめな組み合わせ＞
「昆布」と「かつお節」



「トマト」と「牛肉」



「白菜」と「豚肉」など



香りや酸味を利用する

香味野菜（ネギ、大葉、しょうが、にんにくなど）やスパイス（カレー粉など）の香りを足してみましょ。また、酢やレモンなどの酸味を生かして、物足りなさを補いましょ。

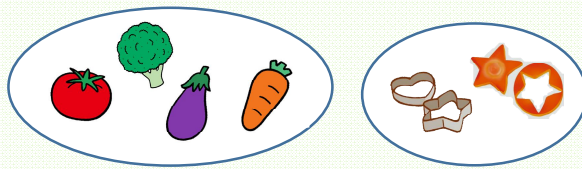


調味料は計量して入れ過ぎを防ぐ

1. ボトルや容器から直接鍋等に調味料を入れないようにする
2. 事前に計量して調味料を合わせておく
味が料理全体に均一に馴染みやすく、時短効果にもつながります。
3. 調理の最後（仕上げ）に味付けする
最初から規定の調味料を全て入れてしまうのではなく、8割程度入れて調味料が絡んだら一度味見をしてみましょ。規定量を全て入れなくても、味がしっかりついていることもあります。

見た目の工夫で薄味をカバーする

「食材の鮮やかな色」や「ワクワクする盛り付け」を組み合わせてみましょ。視覚から「美味しそう！」を引き出し、見た目も楽しく食べられる工夫をしてみましょ。



＜献立紹介＞ 関東煮 ～4人分～

関西地方では、おでんのことを「関東煮(かんとうだき)」と呼びます。



（材料）

- ・だし汁 200ml
- ・酒 小さじ2
- ・人参 1/3本
- ・大根 1/3本
- ・じゃがいも 1個
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 大さじ1

＜お好みで追加＞

- ・しょうが 適量
- ・にんにく 適量

どちらかだけでも風味とコクがUP!!
さらに塩分を控えることができます。

（作り方）

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
（にんにく、しょうがはすりおろす。）
- ②鍋にだし汁、酒を入れ煮立たせる。
- ③②に①を入れ、具材に火が通ったら、調味料を入れる。
- ④味が馴染むまで煮込む。

日頃から薄味にして子どもの味覚を育てましょ



旬の食材の味や風味を生かしましょ



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。
10月は島根県の『柿なます』を提供します。

10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。
※3歳以上児において、麺類(うどん、焼きそば、スパゲッティ、ラーメン)が提供される日は、主食を持参ください。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	木	コーンクッキー 牛乳	ごはん たらのにんじん焼き ほうれんそうひたし さといもの中華煮	アスパラガスボーロ 牛乳	アスパラガスボーロ 牛乳
2	金	さくふわせんべい 牛乳	ごはん チリコンカン 塩きゅうり 具だくさんスープ	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶
3	土	3歳未満児親子ふれあい活動			
5	月	たべっこBABY 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーひたし 高野豆腐の卵とじ	白桃缶 牛乳	柿 牛乳
6	火	ボーロ 牛乳	和風スパゲッティ 鮭のムニエル ゆかり和え	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳
7	水	こめせんべい 牛乳	★秋の香りごはん サバのみぞれ煮 塩きゅうり 大根のみそ汁	じゃこせんべい 野菜生活	じゃこせんべい 野菜生活
8	木	雪の宿 牛乳	ごはん ちくわのカレー揚げ 即席漬 トマト 春雨スープ	コーンのおほしさま 牛乳	コーンのおほしさま 牛乳
9	金	ソースせんべい 牛乳	以上児・秋の遠足(未満児: 五目うどん 小松菜ひたし さつま芋の甘 煮)	白い風船(ミルク) りんごジュース	おっとっと りんごジュース
10	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) オレンジジュース	やわらかおかき(きな粉味) オレンジジュース
13	火	野菜せんほうれん草 牛乳	食パン 鶏肉のマスタード焼き チンゲン菜ひたし 野菜スープ	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
14	水	ふんわりコーン 牛乳	★青菜ごはん ムニエル きゅうりのごま和え コンソメスープ	ぱりんこ 牛乳	かおり千枚 牛乳
15	木	まがりせんべい 牛乳	ごはん アジのナゲット 小松菜ひたし 筑前煮	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
16	金	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 錦卵 ゆでキャベツ おでん	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
17	土	小魚家族 牛乳	★食パン いちごジャム 型抜きチーズ 牛乳	たべっこBABY りんごジュース	たべっこBABY りんごジュース
19	月	ベビーせんべい 牛乳	ごはん マーボー豆腐 揚げジャガイモ 小松菜ひたし	カリボテ 牛乳	カリボテ 牛乳
20	火	古代米せんべい 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーひたし 具だくさんスープ	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
21	水	やわらかおかき青のり 牛乳	★カレーライス 大豆サラダ トマト 福神漬け	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
22	木	クラッカー 牛乳	ごはん 豚肉のきのこ炒め トマト 塩きゅうり かぼちゃのみそ汁	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
23	金	さくふわせんべい 牛乳	ごはん 鮭のからあげ 甘酢和え 煮しめ	Caせんべい(うま塩味) まめびよ(いちご味)	Caせんべい(うま塩味) まめびよ(いちご味)
24	土	野菜ハイハイン 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	ぼたぼた焼 グレープジュース	ぼたぼた焼 グレープジュース
26	月	パンブキンせんべい 牛乳	ちゃんこうどん ツナ入りオムレツ 水菜のごまだれ	やわらかえびせん 牛乳	白エビ小判 牛乳
27	火	アンパンマンぶくっとコー ン 牛乳	ごはん 鰯の煮つけ コーン和え トマト すき焼き	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
28	水	えびまんげつ 牛乳	★ゆかりごはん サーモンフライ もやし醤油和え 肉じゃが	ビスコ 牛乳	ビスコ 牛乳
29	木	コーンクッキー 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ 即席漬 具だくさんみそ汁	ごまスティック 牛乳	カルシウムせんべい(ごま) 牛乳
30	金	ボーロ 牛乳	食パン 鮭のカレームニエル チンゲンサイひたし トマト 秋の実りシチュー	コーンのおほしさま ジョア プレーン	コーンのおほしさま ジョア プレーン
31	土	野菜家族 牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ 牛乳	アスパラガスボーロ オレンジジュース	アスパラガスボーロ オレンジジュース