



給食だより 8月号



食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。

特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

■五感とは

人は、体を健常かつ安全に保つために、「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。この情報はシグナルに変換され、脳は「見た目(視覚)、味(味覚)、臭い(嗅覚)、音(聴覚)、感触(触覚)」として解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい(安全・安心)」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。



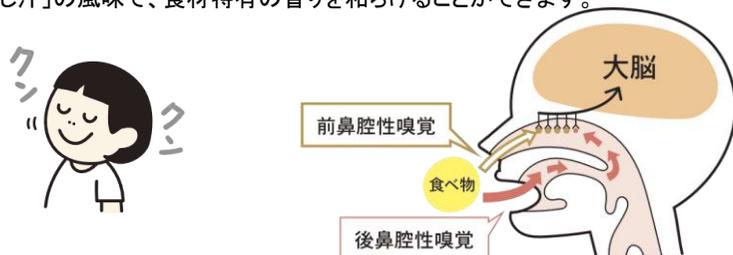
★味覚・味わう

人は本能で母乳の持つ甘味は受け入れますが、それ以外の酸味や苦味などは避けようとします。子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。毎日の食事でいろいろな食材に挑戦しましょう。

★嗅覚・鼻で嗅ぐ

香りには2つの種類があります。前鼻腔性嗅覚で感知される「食べ物を口に入れる前に感じる香り」と、後鼻腔性嗅覚で感知される「口の中に入った後で感じる香り」です。後者では、食べ物の香りと呼気によって口腔内から鼻腔へと送っています。生臭さがある魚に対しての「好き嫌い」は、味覚ではなく嗅覚の刺激が原因となっていることがあります。

嗅覚に関連した好き嫌いでは、「かつおのだし汁」を活用するのが効果的です。一貫性のある「だし汁」の風味で、食材特有の香りを和らげることができます。



★視覚・目で見る

ごはんの「白」にプラスして2色以上の色を使うと、視覚的に興味を高めることができます。おいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ・赤・黄色」。そこに補色として寒色系の「緑色」を足すと料理のおいしさを演出できます。また、視覚的な刺激として、好きなキャラクターのお皿を使ったり、苦手な料理をスプーンにのせて、「がんばって食べよう!」と思える盛り付けなども、食べる意欲の向上につながります。

食欲アップにつながる見た目

子どもの好きなキャラクター

盛り付けの工夫



★聴覚・耳で聞く

咀嚼によって発生する音は「骨導音」と呼ばれています。せんべいを食べた時の「サクサク」といった音は、おいしさにつながる音ですが、子どもによっては嫌がることもあります。また、食具がぶつかる音を極端に嫌がる子もいます。食事時には子どもの反応をよく観察しながら食べることに集中できる環境づくりに努めましょう。

★触覚・手・口で触れる

子どもの食事は、適温で提供することが大切です。そして、食べる機能の発達に合わせて、子どもが心地よいと感じる舌触りの固さや大きさに調理する必要があります。手づかみ食べは五感の刺激を促します。食材の感触を認識し、手の動きと連動して自分の口まで運び、噛んでおいしいと感じられるのは、子どもにとって楽しいことです。幼児期には、食材に実際に触れて食べる体験を積み重ねて食べる意欲を育みましょう。



■五感を意識して食事をする

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

- step1 基本情報 (いつ・どこで・だれと・どのように食事をしている?)
- step2 今日の体調は?
- step3 食事を見て、聞いて、香りを確認
- step4 口に入れている途中の味、香り、舌触り、温度
- step5 飲み込んだ後の香り、味

■記憶と結びつく食体験

複数の感覚を総合的に使って経験した食事は記憶に残り、次に食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル稼働させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時!とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。

献立表

2022年08月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	鮭の三色丼、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ、りんご	牛乳、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/さつまいも、砂糖、油、水、小麦粉、ベーキングパウダー、	◎牛乳、牛乳、おひものソフトクッキー	453 18.9 13.9 5.6	18日	ロールパン、クリームシチュー、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、/ロールパン、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、油、バター、小麦粉、牛乳、水、洋風だしの素、食塩、/スバグティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、酢、/オレンジ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、	◎牛乳、牛乳、とりそばろごはん	486 19.6 15.6 6.2
02日	ごはん、ひき肉となすのみそ炒め、キャベツの香り漬け、すまし汁	牛乳、/米、/なす、油、ピーマン、にんじん、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、/キャベツ、にんじん、すりごま、レモン果汁、砂糖、食塩、/生揚げ、ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、オレンジ、りんご、砂糖、	◎牛乳、牛乳、フルーツヨーグルト	386 16 14.7 3.1	19日	ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、牛乳、コアクッキー	429 20.3 12.3 6.8
03日	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、水、食塩、中華だしの素、ごま油、/牛乳、/ホットケーキ粉、マヨネーズ、牛乳、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、牛乳、ツナパン	462 19.3 17.1 3.5	20日	ピピンバ、ポテトサラダ、わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、牛乳、チーズビスコ	410 15.8 15.5 5.5
04日	アジの蒲焼丼、きゅうりとツナの酢の物、すまし汁、バナナ	牛乳、/米、/アジ、片栗粉、油、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま、/ツナ水煮缶、きゅうり、キャベツ、酢、砂糖、ごま油、/ごまつな、にんじん、木綿豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、牛乳、ごまドーナツ	464 21.7 14.4 2.7	22日	ごはん、自身魚のポテトクリーム焼き、大根サラダ、野菜スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、ごまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳、牛乳、りんごのコンポート	350 16.2 7.1 4.4
05日	ごはん、納豆ボール、じゃが芋きんぴら、みそ汁	牛乳、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、ごまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、牛乳、大豆蒸しパン	509 20.7 17.2 6.8	23日	トマトと大豆のカレー、きゅうりとコーンのサラダ、ミルクスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮缶、ホールトマト缶詰、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳、牛乳、バナナヨーグルト	458 17.8 15.7 5.2
06日	ごはん、肉じゃが、みそ汁、オレンジ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、牛乳、チーズビスコ	431 16.7 15.2 5.8	24日	ごはん、タンダーリーチキン、ほうれん草の磯あえ、ちんげんさいのスープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、マカロニきな粉	381 19.9 9.3 3.7
08日	ごはん、あじのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/米、/あじ、食塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、牛乳、ほうれんそう蒸しパン	444 19.4 11.8 5.1	25日	ケチャップライス、照り焼きミートボール、コールスローサラダ、卵スープ	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、/豚ひき肉、食塩、こしょう、木綿豆腐、たまねぎ、コーン、パン粉、牛乳、卵、油、酒、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、砂糖、食塩、マヨネーズ、卵、にら、にんじん、洋風だしの素、水、/牛乳、/卵(白)、砂糖、卵(黄)、牛乳、油、小麦粉、生クリーム、砂糖、いちごジャム	◎牛乳、牛乳、生クリームケーキ	435 16.4 18.6 2.5
09日	ピピンバ、ポテトサラダ、わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、酢、/コーン(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、かぼちゃのきな粉団子	402 15.9 12.2 7.5	26日	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁、バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり、	◎牛乳、牛乳、芋もち	420 16.1 11.9 7.1
10日	カレーうどん、コールスローサラダ、りんご	牛乳、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しめじ、ごまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、片栗粉、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/りんご、/牛乳、/米、しそふりかけ、ごま、	◎牛乳、牛乳、ゆかりおにぎり	387 12.8 9.5 3.4	27日	ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、みそ汁	牛乳、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、プロコリ、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、牛乳、チーズウエハース	424 19.9 16 4.1
12日	納豆そぼろ丼、みそ汁、オレンジ	牛乳、/米、挽きわり納豆、豚ひき肉、酒、にら、キャベツ、しょうゆ、砂糖、食塩、たまねぎ、/たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、生揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/りんご、さつまいも、バター、砂糖、	◎牛乳、牛乳、さつまいもとりんごの甘煮	444 17.1 12.8 4.6	29日	ごはん、豚肉のしょうが炒め、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、みりん、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ごまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおのり、	◎牛乳、牛乳、青のりポテト	415 16.6 17.1 7.6
13日	チャーハン、ほうれん草のごま和え、中華スープ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、水、食塩、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、牛乳、チーズウエハース	406 16.4 14.9 4.1	30日	わかめ御飯、凍り豆腐のクリーム煮、きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/干しぶどう、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、牛乳、レーズン蒸しパン	477 18.5 16.1 2.4
15日	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのあえ物、かぼちゃのおすまし	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨネーズ、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、牛乳、チーズホットケーキ	447 19.5 14.8 3.2	31日	冷やし中華、さつまいもの甘煮、豆腐の中華とろみ汁	牛乳、/ゆで中華めん、卵、砂糖、油、ハム、きゅうり、水、中華だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/さつまいも、油、砂糖、黒ごま、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳、牛乳、納豆ごはん	471 21.5 14.5 4.3
16日	ごはん、じゃがそばろ、野菜の塩ごま和え、ちんげんさいスープ	牛乳、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、マヨネーズ、牛乳、小麦粉、油、	◎牛乳、牛乳、バナナのフリッター	432 14.5 12.7 6.3	平均栄養価:エネルギー432kcal/たんぱく質17.9g/脂質13.8g/食物繊維4.8g/食塩相当量1.4g ※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。				
17日	ごはん、あじの南蛮漬け、みそ汁、バナナ	牛乳、/米、/あじ、酒、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、水、/なす、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、水、粉かたまり、砂糖、牛乳、	◎牛乳、牛乳、かぼちゃかん	413 18.3 9.8 3.2	<p><今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)> 中華麺・黄ピーマン・赤ピーマン・なす 暑い日が続いています。お酢には食欲増進や消化を助ける働きがあるため、8月は酸味をきかせた献立が多くなっています。</p> <p>ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。</p> <p>摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。</p>				