

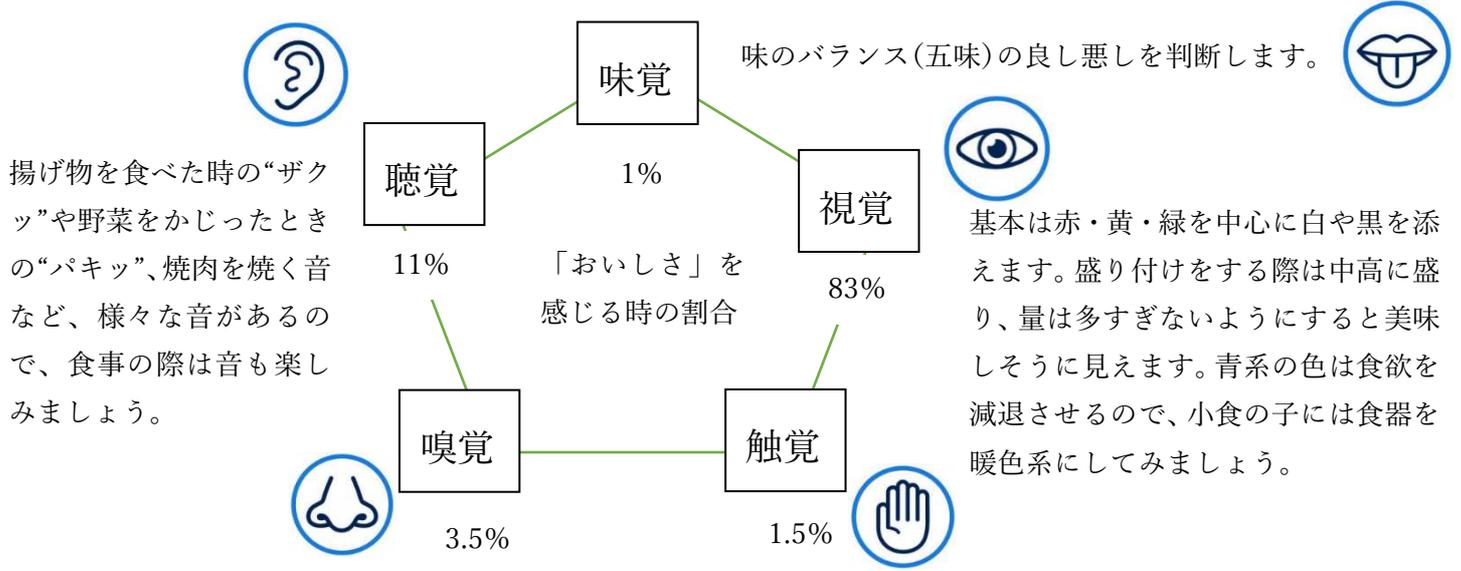
給食だより 9月

杉戸みちのこ保育園
令和3年9月1日

残暑が続きますが、暦の上ではもう秋です。夏の疲れは出ていませんか？涼しくなってくると美味しい食べ物が増えてきます。五感をフル活用して食べ物を楽しみましょう😊

五感で食事を楽しもう

五感をフル活用してゆっくり食事をしてみましょう。ゆっくり食べて五感を存分に働かせることで、脳に良い刺激を与えるだけでなく、精神面でも免疫に好ましい影響を与えます。



揚げ物を食べた時の“ザクッ”や野菜をかじったときの“パキッ”、焼肉を焼く音など、様々な音があるので、食事の際は音も楽しみましょう。

基本は赤・黄・緑を中心に白や黒を添えます。盛り付けをする際は中高に盛り、量は多すぎないようにすると美味しそうに見えます。青系の色は食欲を減退させるので、小食の子には食器を暖色系にしてみましょう。

台所から漂ってくる香り、カレーの匂い、焼き立てのパンの香りは大してお腹が減っていなくても匂いを嗅いでしまうと食欲を刺激されます。

舌触りや歯ごたえといった口内での触覚。うどんのツルっとしたのど越し、ケーキのふわふわ感、口の中でとろけるアイスなどは美味しく感じます。反対に、肉や魚を焼き過ぎてパサついたりするとマイナスになります。

今月のおすすめレシピ 菊花蒸し(コーン)

＜材料＞		幼児2人分
豚ひき肉		60g
小松菜		40g
長葱		14g
干椎茸		0.4g
しょうが		0.4g
片栗粉		8g
しょうゆ		4g
酒		2g
ホールコーン缶		30g



- ＜作り方＞
- 1.小松菜、長葱、干椎茸はみじん切りにする。
 - 2.豚ひき肉に1とおろししょうが、しょうゆ、酒、片栗粉を加えて粘りが出るまでこねる。
 - 3.2を4等分にして丸める。
 - 4.ホールコーンを周りに付けて蒸し器で蒸す。またはラップをかけて電子レンジで加熱する

9月9日『重陽の節句』は、菊の節句ともいわれ、長生きや健康を願う日です。桃の節句や端午の節句同様に、季節の節目を表す五節句のひとつです。菊の花をイメージした献立です。



食育活動

27日にらいおん組でおはぎ作りをします。21日はお月見です。ぜひご家庭で手作り団子を作ってみてください

