



給食だより

平成 30 年 10 月
イトンちどり保育園

10 月に入り、気候はとても過ごしやすくなりました。

秋は実りの秋です。おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。

秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない身体を作りましょう。



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。



今月のクッキング

さつまいも入り水ようかん



【材料】 (1 人分)

さつまいも	10g
寒天(粉)	0.5g
砂糖	3g
水	35g
ねりあん	40g

【作り方】

- ①さつまいもは、皮をむき 5 mm程度のさいの目切りにし、茹でてザルに上げ、水気をきる。
- ②鍋に規定量の水と寒天を入れて沸騰させ、2 分位煮たら、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③②にねりあんを加え、混ぜながら煮て、粗熱をとる。
- ④バット等に①を均等に入れ、③を流し入れて冷やし固める。