

# 10月キッチンだより

2011年9月30日  
アゼリー保育園キッチン

暑さもだいぶ落ち着いてきて、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。「読書の秋」・「スポーツの秋」・「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですが、気温の変動が大きいので、体調管理に気を付けましょう。また、秋は食べ物のおいしい季節です。アゼリー保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思えます。



## ★五感で楽しむ食事★

乳幼児期は感覚の形成に大切な時期です。食を通して豊かな感覚を育み、楽しい食事につながるようにしましょう。

- ①見て楽しもう！「どんな食材が使われているかな？」  
料理をよく見るといろいろな発見あります。
- ②聞いて楽しもう！「どんな音がするかな？」  
食事はたくさんの音であふれています。
- ③匂いを楽しもう！「どんな香りがするかな？」  
料理の香りがかぐことで食欲にもつながります。
- ④ちょっと触ってみよう！「どんな感触かな？」  
食材を調理することで、様々な変化が生まれます。
- ⑤味わって食べよう！「どんな味がするかな？」  
食材によってどんな味があるか、舌で観察しながら食べることで楽しみにつながります。



## ★食欲の秋★

過ごしやすい気候になってきたので、食欲も増す季節ですね。収穫の秋で旬の食材もたくさんあります。秋の味覚を家庭でも楽しみましょう。

<旬の食材> さんま・鮭・きのこ・さつまいも・栗・柿・梨など

\*さんま・鮭：「旬」の時期の魚は脂肪含量が多く、美味しく食べられます。

\*サツマイモ：ビタミンCが豊富に含まれており、一本（200g）のサツマイモで一日分の必要量を摂取できます。

\*キノコ類：成分の90%が水分なので、低カロリーです。食物繊維、ビタミンD、ミネラルを豊富に含みます。

\*柿：ビタミンCやカロチンが豊富に含まれており、利尿作用もあります。

\*梨：成分の89%が水分で、解熱作用があります。また、タンパク質を消化する酵素を含んでいるため、お肉や魚を食べたときのデザートにおすすめです。

アゼリー保育園では  
ハロウィンメニューとして  
10月31日にかぼちゃのケーキ  
を出す予定です！

