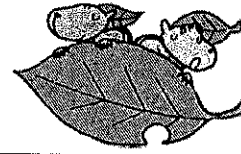


10月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	火		シーチキンサラダ,じゃがいものひじき煮,ぶどう	甘辛せんべい,なし	ゼリー,ぱりんこ
2	水		豚肉の柳川風煮物,ミニサラダ	柿,源氏パイ	オレンジ,きなこせんべい
3	木	なかよし(中)	さつまいものシチュー,ブロッコリーと卵のサラダ	バナナ,チーズおかき	塩せんべい,アンパンマンビス
4	金		筑前煮(大根入り),ごま酢キャベツ	ゼリー,ビスコ	あられ,チーズ(棒)
5	土		星食べよ,サブレ,りんごジュース		
6	日	運動会			
7	月		麻婆豆腐,わかめの酢の物	パン,牛乳	なし,ミレーフライ
8	火		煮込みうどん,小松菜とじゃこの炒め物,10gチーズ	ぱりんこ,りんご	マリービス,バナナ
9	水		大豆の五目煮,かぼちゃと卵のサラダ	マリービス,なし	ポーロ,あられ
10	木		シュウマイ,冷ばん三すう,わかめスープ(コーン・たまねぎ)	せんべい,源氏パイ	えびかきもち,ハーベスト
11	金		白身フライ,ケチャップソースかけ,きんぴらごぼう,みそ汁(えのき)	きなこせんべい,オレンジ	バナナ,ロングサラダ
12	土	なかよし(誓・中)	手作りおや		
13	日				
14	月		体育の日		
15	火		厚揚げと野菜のとろみ煮,にんじんのきんぴら,ミニトマト(1個)	ムーンライト,きなこせんべい	なし,胚芽ビス
16	水	いもほり	焼き魚(鮭),豚汁,スティックきゅうり	おにぎり(わかめ),チーズ(棒)	柿,あられ
17	木	いもほり(予備日)	ミンチカツ,ポテトサラダ,みそ汁(わかめ)	オレンジ,黒糖ミルク	きなこせんべい,ビスコ
18	金	誕生会	炊き込みご飯,エビフライ,スパゲティサラダ,果物,お菓子	ゼリー,サブレ	
19	土		まがりせんべい,ビスコ,野菜ジュース		
20	日				
21	月		焼きそば,かき玉汁(ねぎ),ミニトマト(1個)	甘辛せんべい,するめ	なし,ソフトクッキー
22	火		即位礼正殿の儀		
23	水		鶏肉のすき焼き風煮物,マカロニサラダ(柿)	ホームパイ,星食べよ	うすやきせんべい,バナナ
24	木	なかよし(誓)	かじきとさつま芋の中華煮,厚揚げの煮物,スティックきゅうり	のりあられ,りんご,牛乳	白い風船,ミニゼリー
25	金		カレーシチュー,ひじきサラダ	なし,揚げ一番	みかん,あられ
26	土		源氏パイ,星食べよ,りんごジュース		
27	日	文化祭出演			
28	月		かぼちゃのシチュー,がんもどきの煮付,ゆで卵	ぶどう,ぱりんこ	胚芽ビス,のりあられ
29	火		ポテトとコーンのミルク煮,にんじんの和風サラダ,野菜とウインナーのスープ	オレンジ,塩せんべい	あられ,動物ビスケット
30	水		鶏肉のさっぱり煮,ブロッコリーのおかか和え,チーズ(棒)	ぱりんこ,ヨーグルト	うすやきせんべい,みかん
31	木		スパゲティ・ナポリタン,わかめスープ	ふかし芋	柿,あられ

幼児期は感覚の形成に大切な時期です。食事でも、五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)を働かせてみると、食べること以外の楽しさが見つかります。「おいしさ」を感じるのも味覚だけではなく、見て、聞いて、匂いをかいで判断しますよね。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。

見る(視覚)

普段何気なく食べているものも、よく見るといろいろな発見があるかもしれません。色や形など、お子さんと一緒にじっくり観察してみましょう。



いろいろな色



いろいろな形

聞く(聴覚)

食事には、調理するときの音や、かむ音など、たくさんの音であふれています。



ポリポリ



ムシ



コトコト

匂う(嗅覚)

においをかぐことにより、いろいろな想像が膨らみますね。



くん



おいしそうなおい



においの変化

触る(触覚)

火を通したりすることにより、いろいろな変化も生まれます。



やわらかい



ペラペラ



ごっごつ

味わう(味覚)

舌は、甘い、すっぱい、苦い、しょっぱいなど、いろいろ感じますね。どんな味があるか、舌で観察しながら食べることは楽しみにつながります。