



# 食事だより

暑さも和らぎ、ようやく秋の訪れを感じられるようになってきました。

美味しいものもいっぱいあふれる季節！たくさんの季節食材に触れてみて、五感をフルに活用して食材を当ててみましょう！

今日の給食のメニューは、〇〇です。どんな食材が隠れているかな？

1. 今日の給食は、何色が何個ありましたか？（視覚）
2. 今日の給食は、どんな匂いがするのかな？（嗅覚）
3. 口から吸うときと、鼻から吸うときに匂違って違う？
4. 噛めば噛むほど、どうなるの？（味覚）
5. 食べるときの、音ってどんな音？（聴覚）
6. 食べ物を舌でどんなふうにしたのかな？（触覚）



食べるときに意識してみると、いろんな発見が見つかります！！

みんながいつも食べているご飯について、ご家庭でも新発見にチャレンジしてみましょう！  
五感を鍛えることは右脳の感覚や感情の発達にもつながりますよ。

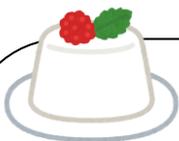
<今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	533Kcal	20.9g	214g	2.1g
1～2歳児	460Kcal	18.0g	246g	1.9g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、

ご家庭でも補っていただけたらと思います。



## ★簡単クッキング★

<パンナコッタ> 4人分

材料

・生クリーム 170g

・牛乳 240g

・砂糖 30g

・バニラエッセンス 適量

10/17(月)のおやつに出ます！

・粉ゼラチン 5.9g

・水 32g

・いちごジャム 適量



- ① 鍋で、生クリーム、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを温めます。
- ② 砂糖が、溶けきったら①に水でふやかしてある粉ゼラチンを加え、ひと煮立ちさせます。
- ③ 火を止め、ゼリーカップ(又はバット)に流して、冷蔵庫で冷やします。

固まったら、完成です。お好みでジャムを添えてお召し上がりください。

ご自宅で簡単に作れます。ぜひお試しくださいませ♪