

きょうはなんのひ？

# 食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

10月

1日【キウイフルーツの日の献立】  
キウイスムージー



3日【クエン酸の日の献立】  
梅レモンドレサラダ



19日【エビの日の献立】  
小エビのサラダ



## おすすめレシピ ミートソース焼きそば

材料4人分（大人）

☆ミートソース

合いびき肉:250g

玉ねぎ:1個(みじん切り)

トマトピューレー:200g

ケチャップ:大さじ3

中濃ソース:大さじ2

砂糖:小さじ2

粉チーズ:適量

★焼きそば

焼きそば麺:4玉

キャベツ:1/4個(ざく切り)

サラダ油:大さじ1

作り方

☆ ミートソースを作る。

①フライパンに油を少し熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。

②ひき肉を加えて炒め、色が変わったたらトマトピューレー・ケチャップ・ソース・砂糖を入れて5分ほど煮詰める。

★ 焼きそばを作る(麺は30秒ほどレンチンするとほぐれやすいよ！)

①別のフライパンで油を熱し、キャベツを炒める。

②焼きそば麺を加え、軽くほぐしながら炒める。(味付けはせずにOK)

【仕上げ】

・お皿に焼きそばを盛り、その上にミートソースをたっぷりかける。

・粉チーズをふって完成。

8月の誕生会で大好評だったメニューです。

是非、お家でも作ってみてください。



## 五感を使って美味しくごはんを食べよう！

私たちは食事をする時に、目で見る（視覚）、耳で聞く（聴覚）、鼻で嗅ぐ（嗅覚）、口で味わう（味覚）、手で触れる（触覚）といった【五感】を使っています。ふじ組では、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜の食べ比べを行いました。色や見た目の違い、香り、噛んだ時の食感、味わいを子どもたちは五感を意識しながらそれぞれの違いを感じて楽しむことが出来ました。

ご家庭でも『この野菜はどんな色かな？』『噛むとどんな音がするかな？』と声をかけながら食べて下さい。五感を意識することで食事がより楽しく、美味しく感じられるようになります。

1回目はそのまま  
2回目はかつお節と  
醤油をかけて  
食べました。



ほうれん草 小松菜 チンゲン菜

