



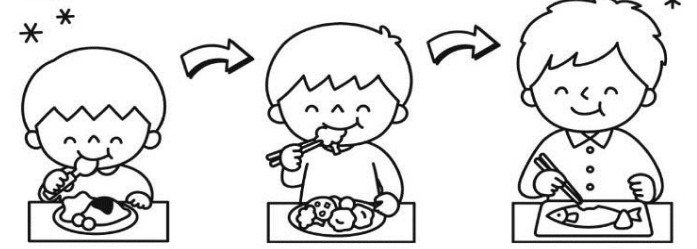
# 給食だより

食欲の秋です！！秋は、人も体も冬支度に入ります。寒さに負けない体力を貯えるために、バランスの良い食事を心がけましょう。給食では和食の料理を多く取り入れ、日本食の良さを見直す月間にしています。



## どうやって味覚は作られる？

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。




## 注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き




## 料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

### 基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し** 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ** **そ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

### ★今月の10分間食育（食事のマナーについて）★

1. あいさつ（いただきます・ごちそうさま）
  2. 食べる時の姿勢
  3. よく噛んで食べる事
  4. 食事の遊びやおしゃべり
  5. スプーンの持ち方やお椀の持ち方について
- 以上児クラスで、イラストを見ながらお話したり、実際にスプーンを使って持ち方の練習をしました。ご家庭でもスプーンやお箸の持ち方をお子さんと一緒にやってみてください。