

給食だより

食欲の秋到来です！！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。11月24日は『いい日本食の日(いいんほんしょくのひ)』で和食について園児に話をしたり、給食では和食の料理を取り入れ、日本食の良さを見直す月間にしています。



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



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。



さ
そ

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 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

し

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

～旬のものを食べよう～

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。旬の時期に食べるからこそ、本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。