



給食だより

平成30年 9月
栄養士 照屋恵美



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。



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



親子でクッキング

みなさんのご家庭でお子さんと料理をしていますか？料理は手先を使うし、集中力も必要です。段取りを考える訓練にもなるので、なるべく小さいうちから身につけさせたいものです。低年齢から料理を始めるといいことがたくさんあります。まず、子どもが五感をフルに使って食材に触れ、調理できること。食材を目で見て（視覚）触れてみる（触覚）。調理の音を聞き（聴覚）、においを感じ（嗅覚）、味わいます（味覚）。次に、子どもが「自分が作った！」という達成感を味わいながら料理を食べることで、さらに大切に食べることを学べます。そして、親子で一緒に作業することを通してコミュニケーションにもつながります。でも、危ないし準備も後始末も大変なので、なかなか子どもと一緒に料理をする余裕がないのが現状ですが、お休みの日を利用して、ぜひお子さんと一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか！

親子クッキング！ ～だしからとる香り豊かな秋の味覚みそ汁～



さつまいものみそ汁

《材 料》さつまいも 玉ねぎ きのこ ねぎ みそ

《作り方》

- ① さつまいもは皮付きのまま、玉ねぎ・きのこは食べやすい大きさにカットする。
- ② 鯉節でしっかりだしをとり、具を入れてさつまいもが煮えたらみそを加えます。

厨房コラム

今年は全国的に猛暑続きの夏でした。沖縄はまだまだ残暑の厳しい日が続くそうですね。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休みたいものです。早めに寝て、朝ご飯をしっかり食べ元気に遊びましょう。