



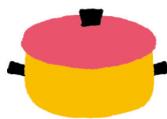
給食だより

令和3年 9月
栄養士 照屋恵美



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



子どもに食べさせたい栄養豊富な旬の魚

秋の味覚のひとつでもある旬の魚といえば、さんまやサバです。DHA や EPA が豊富で、DHA や EPA は脳の神経伝達に不可欠で、脳の活性化に役立ち、子どもの脳の発育、さらには「能力アップ」を支える働きがあります。脂の一種である DHA や EPA はその大きな特徴は透き通っていてサラサラしていること。氷点下でも固まらない、このサラサラ成分が健康維持に役立つといわれていますが、この DHA や EPA は体内でほとんど作られず、食事によって摂取しなければならない為、必須脂肪さんと呼ばれています。その他にも、ビタミン B2 や B6、カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。ぜひ子ども達に食べてもらいたい魚です。

さんまやサバは離乳食後期（9か月頃から）食べる事が出来ます。新鮮なものを選び、よく火を通してあげるといいでしょう。離乳食のときに、いろいろな食材を食べていると、味覚も発達して、好き嫌いを減らすことにもなります。魚嫌いの子どものが増えてきているといいますが、ぜひ旬の美味しい魚を子どもに食べさせてあげてください。

サバのカレー竜田揚げ



材料 2人分
 サバ 2枚
 酒 小さじ2
 卸生姜 小さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1.5
 みりん 大さじ
 カレー粉 小さじ1/3
 片栗粉 適量
 オリーブオイル 適量

作り方

- ① サバは流水でよく洗い、半分又は1/3にカットする
- ② 下味の調味料を作り、サバをバットに並べ、下味を回しかけ15分程度冷蔵庫で寝かせる
- ③ キッチンペーパーで秋刀魚の水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶし、余分な粉ははたく
- ④ フライパンにオリーブオイルを5mmほど入れ、熱し③のサバをカラッと香ばしく焼き揚げる
- ⑤ レモンやすだちなどをかけていただくと美味しいですよ！

厨房コラム 9月に入り、まだ残暑がきびしいですね。体調は崩していませんか？体調を整えるために体に必要な栄養を与えましょう。野菜や果物からビタミン・ミネラルもしっかり摂って、バランスの良い食事をこころがけましょう！ P.S. 元気に一日を過ごせるように、朝食をしっかり食べてから登園しましょう。