



月の給食だより

令和3年10月号
顕陽会 応其こども園

暑さも和らぎ、過ごしやすくなりました。ますます活動的になる季節、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど秋はおいしい食材がたくさん♪秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。



○味覚のふしぎ

どうして好き嫌いがあるのでしょうか。味覚には甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本味があります。これらの基本味のうち、甘味、塩味、うま味は体が必要ととらえるため本能的に好む味とされています。味覚の感受性が高い乳幼児が、酸味や苦味を含むものが多い野菜が苦手なのは本能的なものと考えられています。しかし、野菜には体に必要な栄養素が含まれているため、少しずつ経験しながら食べられるようにしたいですね。園では、周りのおともだちに励まされたり、大人が美味しそうに食べている様子を見て、苦手なものも頑張って食べてみようとする姿が見られます。

○離乳期の味付け

乳幼児期の子どもは味覚の感受性が高いので、素材の味でも十分に味を感じることができます。園では、完了期から少量の調味料で味付けしています。初期・中期は昆布だし、後期はかつお節と昆布の混合だしだけで、素材のもつ味を活かしています。

○幼児期の味覚

離乳食のころには野菜をよく食べていた子どもが、1歳を過ぎたころから食べ方にムラが出てくる場合があります。大人から見れば「なぜ急に食べなくなってしまったの?」と感じ、嫌がるものでも何とか食べさせたいと必要以上に働きかけてしまう時期もあります。しかし、3歳くらいまでの好き嫌いは固定的なものではなく、食べやすさや見た目などで判断していることも多いです。調理形態や味付けが変わると食べるようになることもあるので、無理に食べさせようとせず、細かく刻んで好きなものと混ぜてみたり、やわらかめに煮たり、調理方法を工夫してみましよう。



お手伝いありがとう!

毎朝3歳児、4歳児、5歳児さんが給食室へ人数表を届けてくれます。4歳児さんが来てくれた時、調理室には一人しかいませんでした。「一人しかいないの?」と聞いてくれました。「向こう(下処理室)で4人ににんじんやじゃがいもを洗ったり、切ったりして5人で作ってるよ。」と答えるとなんだか安心したようでした。

私たちが忙しそうにしていると「お願いします。ここに置いておきます。」と大きな声をかけてくれる5歳児さん。はずかしそうに先生といっしょに来る3歳児さん。みんなお手伝いのできるうれしそうな顔をしています。朝から子どもたちのパワーをもらって給食室の一日の始まりです。

旬の食材【さつまいも】

抗酸化作用が高く、がん予防効果があるといわれるビタミンEや、免疫力を高め美肌効果を持つといわれるビタミンC、腸内環境を整え、便秘予防に効果的な食物繊維など、様々な栄養素を含みます。また、サツマイモを切る時に出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種で、腸のぜん動運動を促進する働きがあるといわれ、食物繊維との相乗効果で、お腹の中をきれいにしてくれます。

こども園では天ぷらやかき揚げ、お味噌汁、おやつにはふかし芋、大学芋、スイートポテトなどにさせていただきます。



旬の食材【さんま】

さんまは秋になると脂がのって、とてもおいしくなる魚です。小骨が気になりますが園では三枚おろしにして給食に出しています。さんまの蒲焼は人気メニューです。身が薄いのですぐ火が通ります。

さんまの蒲焼

- | | | |
|-------|------|-------------------------------|
| さんま | 4尾 | ①生さんまは三枚おろしにして半分に切っておく |
| しょうゆ | 大さじ2 | ②しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが汁は煮立て、たれを作る。 |
| 砂糖 | 大さじ2 | ③さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 |
| みりん | 大さじ2 | ④③にたれにからめる。 |
| しょうが汁 | 少々 | |



※しょうが汁はなくてもいいです。片栗粉のかわりに小麦粉でも作れます。