

給食だより

9月が始まりました。残暑厳しく秋を感じるにはまだ早い時期ですね。今月は十五夜や敬老の日、お彼岸など、日本の文化を大切に楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう！今年の十五夜は9月24日です。すみれ組ではお供えとおやつにお月見団子を作りたいと思います。

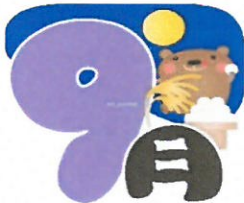


【子ども味覚はどうやって発達するの？】

味には、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」といった五つの基本味があり、それらの味を、口内全体や舌や喉などにある「味蕾（みらい）」という器官で感じとります。この五味は、それぞれに役割があります。「甘味」は、ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物＝「エネルギー源」の存在を教える役割。また、「旨味」は、肉や魚などに含まれるアミノ酸＝「たんぱく質」の存在を教える役割。そして、「塩味」は、塩などに含まれる「ミネラル」の存在を教える役割があります。この3つの味は、生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味とされています。その一方で「酸味」は、「腐敗物」の存在を教える役割。「苦味」は、「毒物」の存在を教える役割があり、この2つの味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝えますから、初めは受け入れられない味とされます。

「苦味」「酸味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。また、子どもはいろいろな味を経験する機会を何度も得て「見慣れたもの、食べ慣れたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていきます。味覚を育てるためには、離乳食・幼児食を通して多くの食材や料理を経験させてあげることが大切なのです。

【9月に旬を迎える食材】



鮭 さんま かつお なし ぶどう りんご くり
枝豆 かぼちゃ カリフラワー 小松菜 人参
さつまいも 里芋 じゃが芋 ヤマトイモ

鮭



日本の食卓に欠かせない鮭ですが、秋には国産が旬を迎えます。鮭はスーパーアンチエイジングフードとして世界的に注目され、健康美容効果が高い食材と言えます。鮭の赤い色素成分はアスタキサンチン。美肌成分として名高い、ビタミンCと比べて、6000倍もの強力な抗酸化作用があり、シミやしわの原因になる活性酸素を除去してくれると言われる他、発がん予防や糖尿病の予防、眼精疲労の解消などにも効果的とされています。アスタキサンチンは、鮭の中でも、赤みの強い紅鮭に多く含まれます。また、子どもの脳神経の発達を助け、記憶力や学習能力を高める効果があるDHAや、脳血管や心筋梗塞を予防してくれるEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。

【保育園の簡単レシピ】

鮭ちゃんちゃん焼き（子ども4人分）

材料	分量	作り方
鮭切り身	4枚	①鮭は塩、酒で下味をつける。 ②きゃべつ、にんじんは千切り、しめじは石づきを取りほぐす。 ③バターはレンジで溶かし、レモンは絞る。他の調味料と合わせる。
酒	少々	
塩	少々	
キャベツ	1枚	④アルミホイルの上に①の鮭の上に②の野菜をのせる。上から③の調味料をかけてアルミホイルで包んで口を閉める。
人参	1/5本	
しめじ	1/5P	⑤フライパンに④を並べ蒸し焼きにする。
味噌	大匙1/2	
バター	6g	
みりん	大匙1/2	
レモン汁	小匙1/2	

鮭の風味焼き（子ども4人分）

	分量	作り方
鮭切り身	4枚	①鮭は塩、酒で下味をつける。 ②他の調味料を合わせる。 ③①の鮭に②を絡めて、味を馴染ませる。 ④グリル又はオーブンで焼く。
酒	少々	
塩	少々	
みそ	大匙2/3	
みりん	小匙1	
ごま油	小匙1	
白すりごま	小匙1	

※ 鮭の風味焼きは今月の給食に出ます。