

心地よい風と共に虫たちが奏でる音楽が聴こえる季節となりました。外でも遊びやすい気候となり、給食室にも子どもたちが元気に遊ぶ声が聞こえてきます。いっぱい遊んでお腹をすかせた子どもたちのために美味しい給食を提供していきます。

10月はベアーズフェスティバル、ハロウィンと楽しいイベントが多い季節です。たくさん食べて、身体を動かして皆で秋を満喫しましょう。

食欲の秋、食材の味を楽しもう！

『味わうってどんなこと？』

舌にある味細胞みさいぼうに、味物質あじぶつしつが触れて起こる感覚を味覚といいます。味覚には、『甘味・塩

味・酸味・苦味・旨味』の五原味ごげんみがあります。

生後初めて接するのが、母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも、甘味と旨味は生まれながらにして本能的に好む味だと言われています。

それに対して、他の味は学習して覚える味で味覚学習を必要とします。学習によって、「味付けの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、また成長と共に変化もしていくので色々な食材の味に触れる機会が多いと味覚の幅も広がっていきます。

『噛むことと味わうこと』

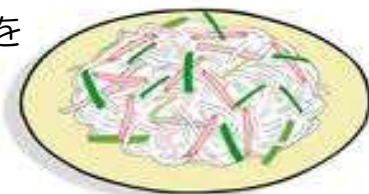
噛むことは消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味をよりよく感じさせてくれます。

濃い味付けのものは口の中でよく噛まなくても味を感じることができるので、すぐに飲み込んでしまいます。

逆に薄味のをよく噛んで味わえば、素材の味を美味しく感じられることができます。味覚学習の上でもよく噛むことはとても重要です。

シルバーサラダ

副菜のメニューで子ども達に大人気のシルバーサラダのレシピを紹介します。簡単なので是非お家でも作ってみてください。



材料(大人2人子ども2人分)

- ・春雨(乾燥) 30g
- ・にんじん 60g
- ・きゅうり 60g
- ・ハム 40g
- ・マヨネーズ 40g
- ・塩こしょう 0.5g

- ① にんじん、ハム、きゅうりを千切りにする。
- ② 春雨とにんじんを沸騰したお湯で2分ほど茹でる。
- ③ ハムもさっと湯通しをする。
- ④ ①～③の材料の水気をザルでしっかりと切り、材料が冷めたらマヨネーズと塩こしょうで味付けする。