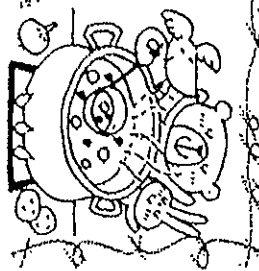
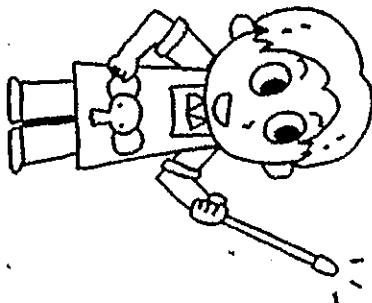


食育だより



2014年 10月号

味わうってどんなこと?



味わい学習をするには

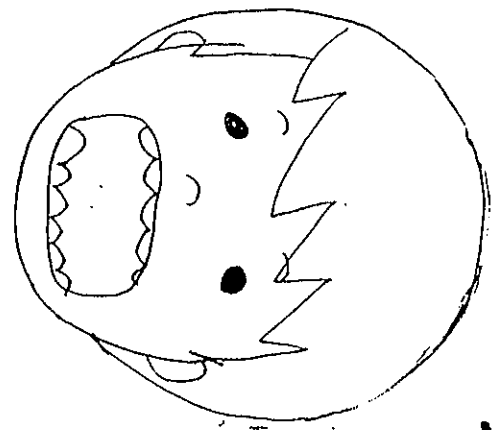
舌にある味らしいの味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。生後初めて接するのが、母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては、「味の好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、生涯の健康を左右してしまいます。

離乳期や、特に幼児期・児童期が最適な時期であることはいうまでもありません。まずは、
★濃い味のもの控える
★素材の持ち味を生かしたうす味の食事にする
ことから始めましょう!

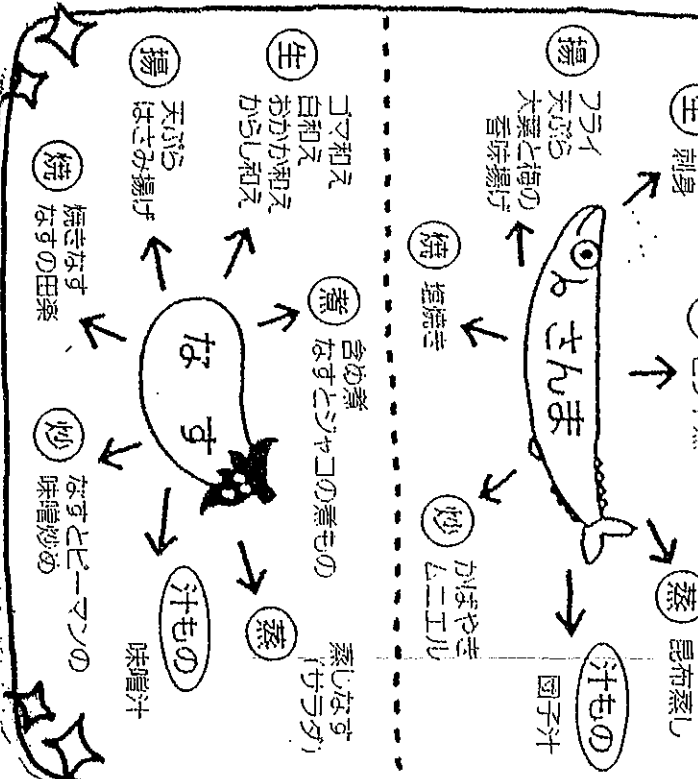


かむことと味わうこと

か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。しかし、濃い味付けのものは、口の中でよくかまなくても、味を感じることが出来るので、すぐに飲み込んでしまいます。そこで、薄味のを、よくかんで味わえば、素材の味をおいしく感じるといわけです。



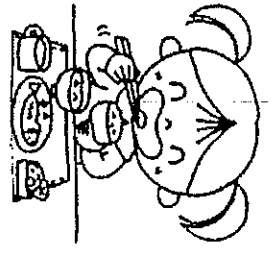
旬を手にとって



さんまのおろし煮

旬のさんまを使った給食レシピを教えてください!

- 材料**
- さんま (開き・中骨なし) 4枚
 - 片栗粉
 - だいこん 4分の1
- 調味料**
- しょうゆ 大さじ2
 - 三温糖 大さじ1
 - 酢 小さじ1
- ※調味料はめんつゆに替えてもOKです☆



- 作り方**
- さんまの開きに片栗粉をまぶし、余計な粉は落とすし、油で揚げる。
 - だいこんはおろしにして、調味料を混ぜ合わせる。
 - 全体を中火で軽く煮ます。
 - だいこんおろしをさんまにたっぷりかけて、できあがり♡

勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
TEL 877-3442
南立表と内容が違うのは、できるだけ甘い菓子ではなく手作りを思っで変更しています。

1	水	カボチャケーキ ミルク
2	木	焼き芋 ミルク
3	金	リンゴパイナップル 梨 ミルク
4	土	おにぎり
5	日	
6	月	ごまクッキー
7	火	豚骨スープ 梨 ミルク
8	水	鮭わかめおむすび ミルク
9	木	せんべい ぼなな ミルク
10	金	紅芋ごま団子 ミルク
11	土	おにぎり
12	日	
13	月	体育の日
14	火	ケーキ ミルク
15	水	フランスパン ミルク
16	木	黒糖ぐず餅 ミルク
17	金	チーズケーキORひらやちー ミルク
18	土	おにぎり
19	日	
20	月	果汁煮 リッツクラッカー ミルク
21	火	黒糖 オレンジ ミルク
22	水	バターロール チーズ ミルク
23	木	ヨーグルト パナナ クラッカー
24	金	カルピスとせんりんご ミルク
25	土	おにぎり
26	日	
27	月	味噌おむすび 味付け小魚 お茶
28	火	ツナサンド ミルク
29	水	かめせんべい ぼなな ミルク
30	木	芋天ぷら ミルク
31	金	豚骨パスタ ミルク

