

# きゅうしょくだよい

2019年5月  
さくらんぼ保育園

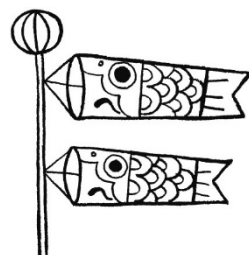


風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、楽しく給食を食べています。4月はアスパラやたけのこなどの春の野菜や、散歩先で見つけたよもぎやつくしなどの春の食材もたくさん味わってきました。5月は、緑が鮮やかなグリーンピースやそら豆なども取り入れました。今年も子どもたちにさや剥きのお手伝いをしてもらおうと考えています。「きょうのごはんはな～に?」「きょうのおやつはな～に?」と聞いてくれる子どもたち。給食の時間がホッとできる時間に、たのしい時間になるよう、おいしいご飯を作っていきたいと思います。



《5月の予定》

- ・5月10日(金) こいのぼりご飯……小さな魚に型取った人参をうろこに見たて、まぜご飯の上に飾ります。  
おやつにかしわ餅を食べます。



## よもぎだんごを作りました!

4月17日(水)

子どもたちが摘んできたよもぎでよもぎ団子を作りました。3・4才児は丸いお団子に、5才児はあんこ入りのお団子を作りました。「小さいお友だちも食べるから頼むよ～」というとはりきって丸めていました。粘土で練習してくれていたこともあり、とても上手できれいなお団子に仕上がりました。



3才児では、「つぶさないようにやさしく丸めたよ」という子もいて、団子作りも楽しんだ様子でした。

ほんのりよもぎの味がして、未満児の子どもたちも“おいしい”とよく食べていました。自分たちが作ったものは食べてもおいしいし、誰かに食べてもらえると嬉しいですね。ご家庭でも一緒に作ってみてはいかがでしょうか



## おいしい味がわかる 味覚を育てる

### いろいろな味をバランスよく

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・辛味の五味があります。下の味<sup>み</sup>嘗<sup>ち</sup>にある味細胞が味をキャッチして脳に伝え、脳が味を感じ分けています。甘味については、子どもは教えなくてもそのおいしさを始めから分かっています。それは母乳に含まれる乳糖の甘味をおいしいと感じるようにできているからです。甘味以外の味は、食の体験を通して覚えていきます。いろいろな味をバランスよく食べさせ、小さなころから味覚を育てていくことが大切です。

### うす味は味覚を育てる

濃い味付けの食品が増えていますが、味覚を育てるには、うす味の料理に慣れることが大切です。素材そのもののうま味を感じ分けられるようになると、さまざまな味に出会うチャンスになります。子どもには、素材そのものの味や微妙な味わいを伝えたいですね。

★味付けを工夫することで塩分を減らしてもおいしく、素材の味が引き立ちます。

- ◎だしのうま味を活かす
- ◎酢やレモンなどの酸味を活かす
- ◎しょうがなど香辛料で隠し味

★うま味成分を掛け合わせるとうま味の相乗効果がうまれます

うま味成分

- ・グルタミン酸 → 昆布・チーズ・トマト・味噌・醤油など…
- ・イノシン酸 → 鰹節・煮干し・鶏肉・豚肉・牛肉など…
- ・グアニル酸 → 干し椎茸・ドライトマトなど…

例えば…昆布(グルタミン酸) × 鰹節(イノシン酸) = うま味の相乗効果

### おいしい順序はさ・し・す・せ・そ

和食の味付けは基本的に、

さ(砂糖)・し(塩)・す(酢)・せ(しょうゆ)・そ(味噌)の順に入れると良いとされています。砂糖と塩分は、食品に浸透する時間が異なります。煮物に味付けをする場合は、まず砂糖で味付けをしてから、塩・しょうゆを加えましょう。

砂糖の前に塩を先にに入れてしまうと、砂糖が食品にしみ込みにくくなり、塩辛さが強くなってしまい、砂糖をたくさん使わなければならなくなってしまいます。うす味でもおいしく食べるために、覚えておきたい味付けの順序です。