



食育だより10月号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



人参とピーマンのきんぴら煮

<材料 (幼児4人分)>

- ・人参…60g ・ピーマン…40g ・もやし 40g
- ・サラダ油…少々

- ☆ごま油…小さじ1 ☆砂糖…小さじ1/3
- ☆みりん…小さじ1/3 ☆醤油…小さじ1/2

<作り方>

- ①人参、ピーマンはせん切りにしてもやしと一緒にサラダ油で炒める。
- ②☆印の調味料を合わせ①に加え、味付けをする。



- ・甘辛い味付けでピーマンの苦味が和らいで食べやすくなります。

- ・上記の食材のほかに、旬の食材のきのこやさつま芋にも合わせやすい味付けです。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合わせやすい優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力を助ける
- エリンギ→食物繊維が豊富

10月の献立にも色々なキノコが入っています。旬の食材を味わいましょう。

