

食育だより



6月号



あじさいの花が色づき始める梅雨の季節になりました。体調管理には気を付けて、暑い夏を迎えましょう。
6月は食育月間といって、食育の推進や強化につなげるためのイベントが盛んに行われる時期です。この機会にぜひご自宅でも食育を意識してみてください♪

調味料について

料理の味付けでよく耳にする『調味料のさ、し、す、せ、そ』についてご紹介します。

さ

砂糖 (さとう)



他の調味料より分子が大きく、
食材に染み込みにくい
ため
1番最初に加える調味料です。

し

塩 (しお)



少量で他の調味料のバランス
調整が可能です。

す

酢 (す)



酢は酢酸を主成分として、
料理に酸味や風味をつけたり、
塩を和らげる効果があります。

せ

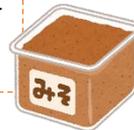
醤油 (しょうゆ)



料理の色付けや香りを出して
くれます。だし (うま味) と
も
相性が良く、和食に欠かせない
調味料です。

そ

味噌 (みそ)



風味が飛びやすい調味料なの
で、最後に入れることが多い
です。臭み消しや味の調整として
使用することもできます。

『さ、し、す、せ、そ』の順番にも意味があり、『さ(砂糖)』から順番に味付けをすることで、味が染みやすく、風味が豊かになるとされています♪

こども園で使用している調味料

こども園で使用している調味料は『さ、し、す、せ、そ』以外にも、たくさんありますよ♪

いくつかご紹介します♪

☆みりん…料理にうま味、甘味を付けたり、照りやツヤをつけたりする役割があります。
和食でよく使用しています。

☆マヨネーズ…スペインが発祥と言われています。(諸説あり)

こども園では卵を含まないマヨネーズを使っています。

☆オイスターソース…牡蠣のうま味とコクがあるので、中華料理との相性がよい調味料です。

こども園での使用頻度はあまり多くない、結構レアな調味料です。

(ぜひ探してみてください!)



お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



八尾市 HP はこちら /
バックナンバーもご覧いただけます。 / 公式 Instagram はこちら /



YAO_KODOMDEN