

食育だより 4月号

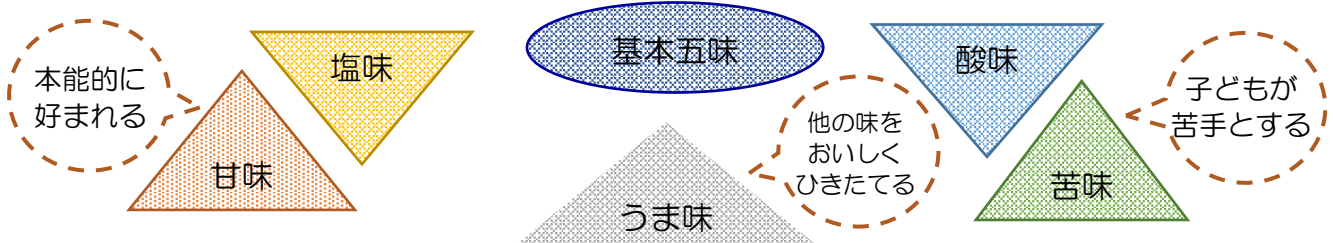
新年度がスタートしました。新しいクラス、先生、友だち、環境などの変化で戸惑いも多いかと思いますが、しっかりと食事をとって、楽しく元気に新しい一年を頑張っていきましょう。調理室もおいしい給食を提供できるよう頑張っていきます。



今月のテーマ:「味覚について」



私たちの舌には、^{みらい}味蕾（味を感知する受容器）というものがあります。味蕾では基本的に五つの味（甘味 うま味 塩味 酸味 苦味）を感じます。



甘味や塩味は人の生存に必要であるため、本能的に好まれる傾向にあるので過剰摂取に気を付けなくてはなりません。乳幼児期は大人よりも味覚が敏感ですので、味付けはできるだけ薄味を心がける必要があります。



こども園では、子どもが五味を感じる給食を心がけ、旬の食材やだしを使用しています。旬の食材は、そうでない時期に比べて香りや味が良いです。少ない調味料でも美味しく味わうことが出来るので、塩分や糖分などの取りすぎを抑えるのに役立ちます。

グリーンアスパラのドレッシング和え

材料（4人分）

- グリーンアスパラ … 6本
- ロースハム … 1枚
- ★ 油 … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ2
- 酢 … 大さじ1
- 塩 … 少々

作り方〈1人分 92 kcal〉

- ①グリーンアスパラは、斜めに薄く切ります。ロースハムは短冊切りします。
- ②グリーンアスパラはゆで、冷水で冷まし、水気を切ります。
- ③★調味料を合わせ、グリーンアスパラとロースハムを和えます。

