

入園・進級して1カ月が過ぎました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきたこどもたち。疲れがでてくる時季でもあります。「おいしい!」「おかわり!」等のこどもの声と、ゆったり食事を楽しめるような配慮をしていきます。

食事と健康

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育てていきます。

視覚

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに、白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。

味覚

甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。



聴覚

ジュウ、クツクツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

触覚

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。

嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。

今が旬! そらまめ

そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2~3粒、小中粒種は4~7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

そらまめの名前の由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさやが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと書きます。

そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。

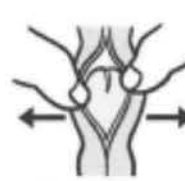


子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1



つめを入れる。



左右に広げる。

その2



さやをねじって、さけたところから出す。



【今月の新メニュー】

5月21日(火) アスパラのかき揚げ



＜5人前＞

たまねぎ	100g	アスパラガス	3本
干しエビ	5g	コーン	30g
小麦粉	8g	塩	適量

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは薄切りスライス、アスパラガスは1cmカットしに切る。
- ② 小麦粉をマヨネーズより少し硬めくらいに水で溶き、塩を適量入れる。
- ③ ②に①と干しエビ、コーンを加えて、170℃に温めた油で揚げる。

【アレンジ】

干しエビのかわりに、ちくわやカにスティックをいれるのもおすすめです。給食では、野菜を好きになってもらうためにベやすいちくわや、うま味成分がでて、比較的食ツナ、カにスティックなどを食材と組み合わせて献立をつくるようにしています。

ご家庭でも参考に

してみてくださいね!



おいしい行事

端午の節句

端午の節句に食べられる柏餅の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。

● 食育クイズ ●

Q 黄色いバナナの皮は時間が経つとどんな色に変わのでしょうか?

- ① 赤色 ② 緑色 ③ 黒色

A ③ 黒

バナナの皮は緑色からだんだんと黄色になり、黒い点が出始めたころがいちばん甘くなります。黒い斑点はシュガースポットと呼ばれます。

5/15 (水) たけのこのごはん

5/29 (水) カラフル金平 の食材に たけのこを使用します。お楽しみに!!

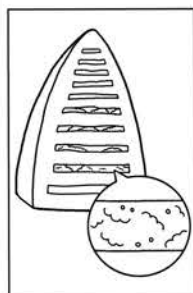


旬を味わう給食紹介 たけのこのごはん



今月は、たけのこのごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

たけのこの中にある 白い粉は食べられる?



す。洗い流さないようにしましょう。

たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。

