



実りの秋です。新米や甘いさつまいも、ほくほくのかぼちゃがおいしい季節になりました。子どもたちの食欲も旺盛で毎日たくさん食べてくれて嬉しいです。これから寒暖の差も激しくなります。免疫力を下げないためにも、栄養と睡眠をしっかりとって、元気に冬を乗り越えましょう。

今月は「だしの話」です

だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

調理のポイント

- ・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。
- ・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。
- ・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

10月の食育「お米の話」

茶色のもみ殻から1枚ずつ皮を脱いで、玄米・七分づき米・白米と変身していく様子を話しました。興味をもって楽しそうに聞いていました。お米と小麦粉どっちからできている？というクイズでは、クッキー・ショートケーキ・お餅・うどん・食パンなどはよく答えられていましたが、酒・みりんなど調味料では首をかしげる子も。これから給食やおやつを食べている時に、この食べものはお米でできているかな？小麦粉かな？と考えるのも楽しいよと話しました。今はパンや麺など米粉から作られているものも多く、お米でできた食材を取り入れてみるのは健康の面からも良いですね。

☆10月の人気メニュー☆ 茶めし・鶏ももとじゃが芋のコンソメ煮・鯛のつけあげ・はんぺんチーズフライ・鶏だんごと白菜の春雨スープ・薩摩汁・スティックパイ・もちもち人参チーズパン・ヨーグルトクリームサンド・パイナップルヨーグルトムース

茶めしはほうじ茶で炊いていると話すとおもしろがる子が多く確かめるようによく味わって食べていました。はんぺんチーズフライは「チーズのところがおいしい」とよく食べてくれたのでまた作りたいです。いわしだんごを使ったつけあげは肉団子と違って初めての味でしたが、一口食べると「これおかわりする！」と言ってくれる子や「味がおいしい！」と言ってくれる子もいました。次はつみれ汁も作ってみたいです。ヨーグルトクリームサンド、チーズパンなどは前回「また作って」と言われていました。「クリームのところおいしい」「おもちみたい」などの声が聞けました。パイナップルヨーグルトムースでは「パイナップル好き！」「ヨーグルト入ってるのわかった！」などたくさん話してくれました。これからも楽しく美味しく食べてくれると嬉しいです。

11月1日(金) 大きな子どもたちのクラスで「バイキング」をします。

- ・ミートグラタン
 - ・えびピラフ
 - ・フライドポテト
 - ・ウインナー
 - ・ブロッコリーサラダ
- ～自分で好きなものをもって食べる楽しいバイキング給食です～

11月 郷土料理 「兵庫県」 <淡路島バーガー>

～瀬戸の豊かな海と温暖な気候に恵まれ、自然の恩恵を受けた島・淡路島～

<作り方>

- <材料> 2人分
- 丸いパン……2個
 - 豚ミンチ…300g
 - 玉葱……1個
 - 豆腐……1/2丁
 - パン粉…1/2カップ
 - 牛乳…1/2カップ
 - ナツメグ・塩胡椒

- ① パン粉を牛乳でふやかしておく。
- ② 豚ミンチに①と豆腐、みじん切りにした玉葱 1/2 個、塩胡椒とナツメグを2つまみ入れてよくこねる。
- ③ 2つに分けて平たく丸め、中までよく火を通すように焼く。
- ④ 耐熱容器に、みじん切りにした玉葱 1/2 個、砂糖小さじ2、醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒小さじ2、水大さじ2を合わせ、ふんわりとラップをする。
- ⑤ レンジで1分ずつかけては混ぜ、玉葱ソースを作る。
- ⑥ ハンバーグをパンにはさみ、玉葱ソースをたっぷりかける。

* 玉葱をフライにしたり、ベーコンやレタスをはさんでもおいしいです *

※給食ディスプレイの棚に、人気メニューや新メニューのレシピを置いています。

今月は「スティックパイ」です。ぜひ作ってみてくださいね。