



給食だより 2月

杉戸みちのこ保育園

令和3年2月1日

まだまだ寒い日が続き、冷え込む日もありますが体調を崩さないように気を付けていきましょう。もうすぐ節分ですね。恵方巻は恵方を向いて無言で丸かじりして食べると縁起が良いとされています。今年の恵方の方角は『南南東』です。ぜひ、ご家族で「豆まき」や「恵方巻を食べる」などイベントとして行事を楽しんでみて下さい。

五味で味わう食事！

人の味覚は生理学的に、甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5種類に分けられます。味覚を構成する五つの味は五味、または基本味と呼ばれています。それぞれの五味には役割があります。

栄養を摂取するための味覚

甘味

エネルギー源となる糖質

を摂取するために備わった味覚。

必要な栄養素を補給できるように「おいしい」と感じるようになります。



塩味

必要なミネラルを摂取

するために備わった味覚。

もちろん塩の味です。食塩だけで塩化カリウムなども塩味を示します。



うま味

身体を作るたんぱく質

を摂取するために備わった味覚

和食に欠かせないうま味は私達には馴染みの深い味覚です。



危険な食べ物を避けるための味覚

苦味

有毒成分(特に植物毒)を

避けるための味覚。見た目や匂いでは分からない危険な食べ物は、味覚を使って判断します。



酸味

腐敗した食べ物を避ける

ための味覚。食べ物が腐っているサインになります。しかし、程よい苦味と酸味はおいしさにもなります。



味覚とは、実に複雑で奥が深いものです。

視覚や香り、気持ちや雰囲気なども風味・美味しさに影響します。

料理を味わう時にはぜひ、味覚の種類を思い出して食べてみて下さい

今月のレシピ

豆腐の中華団子

〈材料〉	幼児1人分
木綿豆腐	35g
鶏ひき肉	10g
人参	5g
ごま	1.2g
しょうゆ	0.5g
片栗粉	1g
食塩	0.3g
中華だし	2.3g
しょうゆ	1.8g
砂糖	1.2g
ケチャップ	4g

〈つくりかた〉

1. 豆腐は水切りをして水気を切る。人参はみじん切りにして、白菜は一口大に切る。
2. 豆腐に人参、鶏ひき肉、ごま、片栗粉、しょうゆを入れ、よく混ぜたら、俵型の団子に成形して蒸す。
3. 鍋に調味料を入れて熱し、団子と白菜を入れて煮る。とろみが足りなかったらお好みで、片栗粉でとろみをつける。



食育活動



らいおん組は、自分で好きな具材を選び、みそ玉にし、みそ汁を作る予定です。(状況によっては行えない場合があります。)好きな具材を選ぶ事で作る楽しさや喜びを感じてもらえたらと思っています。くま組さんは現在、給食でお箸を使っています。まだ慣れていない様子ですが上手に使っています。引き続きご家庭での練習をお願い致します。