

# 給食だより

令和5年11月号 東保育園



## どうやって味覚は作られる？

こどもの味覚は、身体の成長と同時期に形成されていきます。うす味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘み、塩味、うまみは人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦み、酸味です。経験のない子どもは苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期です。色々な素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい」感覚を作っていきます。



## おやつメニュー



## 食品添加物に気をつけて

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを示します。保存性を高める、混ぜやすい、固まりやすい、粘り気を持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色を付けたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいです。



### 肉うどん

肉、油揚げ、人参、長ねぎとたくさんの具材が入っています。肉うどんは子どもたちの大好きなおやつの一つです。



### きなこドーナツ

パン生地をドーナツ型にして油で揚げ、きなこをまぶしました。ふんわりと膨らみ、もちもちとした食感のドーナツです。



### 焼きカレーパン

キーマカレーを包みパン粉をまぶして焼きました。パンは、ふんわりとしていて、パン粉はサクサクとしていておいしいパンが出来ました。焼くことにより、油で揚げたカレーパンよりヘルシーな仕上がります。



### さつまいもロールパン

パン生地に蒸して角切りしたさつまいもと黒ごまを混ぜ、丸めて焼きました。さつまいもの甘さとごまの香りのするもちもちパンです。



### かぼちゃパン

蒸したかぼちゃを練り込み焼きました。かぼちゃの甘さや風味が引き立つもちもち、ふんわりのパンになりました。人気のパンです。



## お団子作り体験



すみれ組とゆり組の子どもたちが丸めたお団子を飾りました。楽しく上手に丸められました。

