



《給食だより》



新年度がスタートしてもう1ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかし、ゴールデンウィークで生活リズムが乱れたり、新しい生活の疲れが出てきたりと大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。特にゴールデンウィーク明けは給食の食べが悪くなる傾向にありますので、連休中もなるべく規則正しい生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



エビカツ

包丁&まな板不要!!で、子どもが感触遊びをしながらお手伝いできる
ふわふわの**エビカツ**レシピです。

材料(2人分)

・むきえび	150g
・はんぺん	100g
・むき枝豆	30g
・マヨネーズ	大さじ1
・酒	小さじ2
・塩・こしょう	少々
☆薄力粉	50g
☆卵	1個
☆パン粉	50g
・揚げ油	適量

- ① ビニール袋にえびを入れ、お好みの大きさになるまで手でつぶし、その中にはんぺんを加えほぐしながら全体を混ぜます。
- ② さらに枝豆・マヨネーズ・酒・塩・こしょうを入れてなじませます。
- ③ ☆の材料を合わせます。
- ④ ②を食べやすい大きさに分け、③とパン粉を付けます。
- ⑤ 170℃の油で揚げたら完成です。



もみもみ



できあがり〜



子どもの味覚について

乳幼児の食事は一生の味覚を左右すると言われています。味覚は、甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の5つに分類されます。甘味・塩味・うま味は生きていくために必要な食べ物が含む味で本能的に「おいしい」と感じます。一方で、酸味・苦味は危険な食べ物(腐敗したもの・果物の未熟など)を伝える役割を持つため、はじめは受け入れられず「まずい」と感じます。味覚が最も敏感なのは、生後3ヶ月くらいまでと言われており5ヶ月を過ぎた頃から少しずつ鈍感になっていくそうです。子どもの頃に食べられなかったものが大人になって食べられるようになるのはこのためだと言われています。小さい頃から様々な味を経験させることが、味覚を育てるために大切です。次回は味覚を育てるための注意点やポイントをお伝えします。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 甘味…果物・カボチャ・サツマイモ・砂糖 など | 酸味…レモン・酢 など |
| 塩味…塩 | 苦味…ピーマン・ゴーヤ・緑茶・コーヒー など |
| うま味…昆布・かつお節・トマト・きのこ など | |