

# 8月 給食だよ!

冷たいスイカがおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんあります。海や山に出かけたり、お盆を迎えたりと家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作り、心も体も元気に過ごしましょう。

**今月の目標!** 食材に関心を持ち、味わって食事を楽しみましょう。



## 味覚はどう作られる?

子どもの味覚は、身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・旨味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味・酸味です。経験のない子どもに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ので、いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げておくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい」感覚を作っていきます。

### 甘味

エネルギーの供給源です。甘味成分は、体内ですばやく吸収されるため、脳や体をすぐにリフレッシュさせてくれる味です。

### 塩味

体内の水分量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させて、私たちの体を守ってくれる働きをする味です。

### 酸味

酸味、苦味は、幼児期に味覚のトレーニングをしないとなじみにくい味ですが、食べ物の危険を警告するシグナルの味でもあります。

### 苦味

また、体がエネルギーをたくさん欲しがっている時に代謝を活発にする味でもあります。

### 旨味

だしの味です。グルタミン酸やイノシン酸といったタンパク質の一種で大切な栄養素を知らせる味です。



## ～ おいしいだしのとり方 ～

- 昆布 →
- かつおぶし →
- 煮干し →

上品で控えめなので、素材の味を大切に料理に。

昆布は水に数時間つける。うま味と味を徐々に引き出した後、昆布を取り出す。急ぐ時は、水と昆布を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

コクがあるのでみそ汁や煮物にぴったり。

かつおぶしを加え、沸騰したら火を止めて、アクをとる。かつおぶしが鍋底に沈むまで待ち、ザルに布巾またはクッキングペーパーをかけて静かにこす。

うま味が強く濃厚なので、麺類・煮物・濃い味付け向き。

煮干しは、くさみが出ないように、頭と腹ワタを取り除き、身だけにする。水とともに鍋に入れ、(できればひと晩おくとさらによい) 火にかけてアクをとりながら、3~4分煮て静かにこす。

