



給食便り 8月号

平成 28 年 8 月 志村さかした保育園

暑い日が続き、食欲も落ちやすいこの季節、体調を崩しやすくなります。朝、昼、夕の食事は元気に夏を乗り切るために大切です。1日3食しっかりと食事を取り、暑い夏を元気に過ごしましょう！また、こまめな水分補給と十分な休養をとることも心がけましょう。



知っておきたい！調味料のこと

基本となる味（五味）には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味があります。その他に辛味、渋味など様々な味があります。それぞれの食材がもともと持つこれらの味に加え、さらにおいしく食べやすく調節するために主に甘味、塩味、酸味を加える調味料がよく使用されています。

《甘味》

○砂糖・みりん等
○

特徴：甘味を加えるだけでなく酸味や苦みを和らげたり、料理に深みを与える性質がある。



《酸味》

○酢・柑橘類の絞り汁等○

特徴：酢は食品の保存性を向上させたり変色を防いだりする。
また、疲労の原因となる筋肉内に溜まった乳酸を取り除く効果があり、疲労回復が期待できる。



《塩味》

○食塩・醤油・味噌等○

特徴：醤油は原材料の大豆や小麦が分解されることでアミノ酸のうま味成分や香り成分が多く含まれるため料理をおいしくする。
味噌は魚の生臭いにおい成分をわかりにくくする。



子どもの味覚は敏感

人間の味覚は生まれる前から発達しており、出生後も発達し続けます。特に新生児は舌に存在する味を感じ取る味蕾（みらい）細胞の数が成人の1.3倍もあります。大人と比較して、子どもの味覚は敏感だと言えます。大人がおいしいと感じる味付けは、子どもにとっては刺激になっているのかもしれない。味覚の発達期である子どもは素材の味を知り、多くの味に触れることが大切です。保育園でも、乳児と幼児で味付けの濃さを変える工夫や、だしのうま味や素材の味を生かした給食を心がけています。

保育園のドレッシング

保育園ではまず、
具材に少量のドレッシングを入れて和えます。
乳児分をとりわけた後、
幼児用にドレッシングをさらに加えて味を変えています。

【フレンチドレッシング】

酢 4 : 砂糖 2 :
塩 0.5 : オリーブ油 1

【しょうゆフレンチ】

醤油 2 : 酢 1 : 油 1

【酢の物】

醤油 3 : 酢 3 : 砂糖 2

【ごま油風味ドレッシング】

醤油 3 : 酢 2 :
砂糖 2 : ごま油 0.5