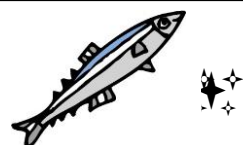




しゅん とうじょう
旬の『さんま』が登場します ✨



さんまは、9月から10月頃にかけて脂がのって一番おいしくなり、旬を迎えます。近年、不漁が続いていますが、旬のおいしい時期に一度は食べたい秋の味覚を代表する魚です。

また、さんまには頭とからだの発達に欠かせない良質のたんぱく質と脂、カルシウムやビタミンDなどの栄養素が多く含まれ、お店には加工された缶詰や開きなどの干物もあります。給食ではフィレ状(三枚のおろした片身の部分)を使用します。

《さんまの蒲焼風》



【作り方】

- ① さんまに生姜汁をかけておく。
- ② ①の汁気を切ったさんまに片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ③ 鍋に水と調味料を加えて加熱し、②をからめて味をなじませる。
- ④ 食べやすい大きさにカットする。

のこ 残さずに食べられるかな？



《五感で『食』を楽しもう！》

② 嗅覚(匂い、香り)



私たちの脳は、味の情報の95%を嗅覚から得ているそうです。鼻が詰まっている時に食べ物をおいしく感じないのは、残り5%の情報しか舌で感知していないからで、嗅覚は食事において重要な役目を担っています。食材や料理の香りや匂いは食欲をかきたてます。またその香りや匂いにまつわる過去の出来事を思い出すことがあります。実は、食欲が刺激されるのは過去のおいしい体験の記憶がよみがえるからなのです。



あわただしい日々の暮らしでは、「早く食べなさい」と子どもをせかすことがあるかもしれませんが、時々食べ物の香りを楽しめる余裕を持てるといいですね。