



ごちそうさま



実りの秋、食欲の秋

秋になると新米やさつまいも、松茸などのきのこ類、梨やりんごなどの果物類、

さんまや鮭などさまざまな食材が旬を迎えます。

また、厳しい暑さの夏が終わり、涼しくなって過ごしやすい気候になる

ことで食欲が増すこともあり、「食欲の秋」と言われています。



『鮭のルウエー風』

〔作り方〕

① 角切りにした鮭に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

② ケチャップ、ソース、砂糖、水を合わせて鍋で加熱し、①をからめる。

材料	ひとりぶん 一人分
秋鮭	50グラム
片栗粉	大さじ1と1/3
油	適量
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
水	小さじ1

鮭のおはなし

国産の白鮭は川の上流で生まれ、川を下って海で3~4年過ごします。産まれた川に産卵のために戻ってくるのが秋から冬で、この時期が旬です。

成熟前なのに産卵前の鮭の群れに紛れこんだ若い鮭は鮭児、初夏に沿岸を回遊する鮭を時鮭、秋から冬にかけて産卵のために沿岸に近づく鮭が、秋鮭と、獲れる時期によって名前が異なります。



30日の給食に登場するよ!



《五感で『食』を楽しもう!》



③味覚(味わう)

私たちは普段いろいろな味を感じて食事をしており、この感覚が『味覚』です。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味は、舌にある味蕾という器官でキャッチします。味蕾は、生まれた時は約1万個で加齢とともに減少します。つまり乳幼児は味に敏感ということです。10歳頃までの味の記憶はその後の味覚の基礎になるといわれ、できるだけ素材の味を生かして薄味を心がけることは味覚の発達につながります。



子どもは酸っぱいものや苦いものは食べたがらないものです。本能的に避けるように刷り込まれているからで、食経験を重ねることで食べられる味が広がっていきます。食卓を囲んで同じものを食べて同じ時間を過ごすことは味の記憶となり、心や生活を豊かにしてくれます。