

川 口 市 立 十 二 月 田 小 学 校 令 和 7 年 1 O 月

☆毎月 19 日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

~好き嫌いせずに食べよう!~

たべ物の好みは成長と共に変化していきます。たくさんの食経験を積むことで、今は嫌いな食べ物でも大人になるにつれて味の感じ方が変わり、美味しいと感じられるようになることがあります。そのため、嫌いな食べ物も一口は食べてみるようにしてみましょう!

ようじき **幼児斯**

この時期に個人の味覚が完成するといわれています。

みかくへんか味覚の変化

がくどうき ししゅんき **学童期・思春期**

この時期の食経験が後の味覚機能に影響を与えるといわれています。



五味(甘味、塩味、うま味、 を放味、苦味)の内、特に甘味と 塩味を感じにくくなります。





みかく たか 味覚を高める 3 つのポイント

①よく噛んで食べる

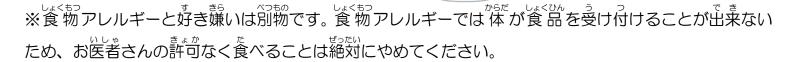
よく噛むことでだ液が出て、 食品の味を感じやすくなります。1030回を自安に噛むことを意識してみましょう。

②様々な食品を食べる

食材にはそれぞれ違った戦わいがあります。家庭や給食で食べず嫌いをせず、たくさんの味を知りましょう。

③薄味に慣れる

食材本来の味を知るためにも、調味料の使い過ぎに注意しましょう。だしを使ってうま味を活用するのがおすすめです。



嫌いな食材にチャレンジできた?!



9月3日の十二月田小学校の給食(かぼちゃコロッケとミニトマト)の残りです。よく見るとかぼちゃコロッケを一口かじった跡や、 はんぶんに割った跡などがあり、食べようと頑張った証が見られます!

給食ができるまで

ちょうりへん **~調理編~**

1 m 以上もある調理器具を使用して食材を炒めたりかき混ぜたりします。 汁物は 1 つの釜で約850人分、サラダや副菜は 1 つの釜で約1400人分を一気に作ります。 大量の食材を焦げ自がつかないように、均等に食材が混ざるように炒めたり混ぜたりするのはとても大変です。



カレーやスパゲティ等の とろみのあるものは焦げや すく、熱々の浮がはねるの でとても大変です。

お肉→火が違りにくい後科→ 火が違りやすい後科→調味料 の順番に入れていきます。 (メニューによって順番が変 わることがあります。)



かてり きゅうしょく っく ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪さつまいもときのこのクリームシチュー♪



【材料:給食4人分】

- 鶏むね肉…40g
- にんじん…88g
- たまねぎ…88g
- エリンギ…28g
- しめじ…32g
- さつまいも…120g
- なたね油…2g
- 白ワイン…8g
- 塩…1.2g
- こしょう…0.01g
- コンソメのもと…4g
- ・ホワイトルウ…32g
- 牛乳…240g
- 水…260g

【作り方】

- 食材の下処理をします。にんじんはいちょう切り、 たまねぎはさいの目切り、さつまいもは乱切り、 きのこはほぐしてください。
- 2. 鍋になたね油を引き、鶏肉と野菜を炒めます。
- 3. 水を入れて食材に火が通るまで煮込みます。
- 4. 調味料 (★) を加えて味を整えます。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

さつまいもは食物繊維やビタミン D を豊富に含んでおり、お腹の調子を整えるのに役立ちます。また、今が旬の野菜であるため、美味しく栄養価も高いので秋のおすすめ食材の 1 つです。