



【10月の給食指導目標】

よく噛んで食べよう

味覚の秋・食欲の秋！

新米をはじめ、たくさんの農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂が乗っておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。テレビやスマートフォンを見ながらグラグラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



ビーンズサラダ



材料（5人分）

- ・乾燥大豆 大さじ3（35g）
- ・上白糖 小さじ2（6g）
- ・薄口しょうゆ 小さじ1（7g）
- ・酒 小さじ1と1/2（8g）
- ・だいこん 輪切り約3cm分（125g）
- ・きゅうり 1本（90g）
- ・にんじん 1/4本（40g）
- ・ハム 3枚半（35g）
- ・コーン 大さじ2（30g）

※大豆を煮るのに時間がかかりますので、早めに浸水しておいてください。味付きの煮豆を使う場合は80g用意してください。

【ドレッシング】

- ・米酢 大さじ1（14g）
- ・三温糖 少々（1g）
- ・サラダ油 小さじ1（4.5g）
- ・塩 ふたつまみ（0.5g）
- ・こしょう 少々（0.05g）
- ・薄口しょうゆ 小さじ1（3g）

作り方

- 1 乾燥大豆を水に浸す
- 2 野菜は細切りにしてゆでて冷ます。ハムは細切りして蒸す。
- 3 砂糖・薄口しょうゆ・酒で大豆を柔らかく煮る。焦げ付かないように注意して、煮汁が少なくなるまで煮る。冷ましておく。
- 4 ドレッシングの調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- 5 野菜、ハム、豆、ドレッシングを合わせて完成。

いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子供のうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積み、食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

