

給食だより 号

令和3年9月30日 認定こども園一関南保育園

朝・夕もだいぶ涼しくなり、すっかり秋めいてきました。食欲の秋、果物や野菜も甘くおいしい季節です。ぜひ旬の食材を味わって季節を感じてみてください。

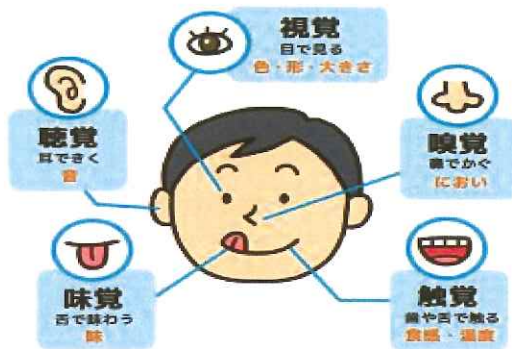
<食欲の秋 味わってたべよう>

ふだん食べ物をよく味わって食べていますか。大人も子どもも忙しい毎日。せっかくの食事を慌ただしくすませていませんか。

食べ物には本来いろいろな味や食感があります。好みは人によって様々ですが、「甘い物」「軟らかい物」に比べて敬遠されがちな、「酸っぱい、苦い、辛い、渋い」などの味や、「硬い」「ネバネバ」などの食感の食べ物には、体に良い成分が含まれている物が多くあります。少しずつでもよいので、いろいろな味や食感を覚え、慣れ、味覚を広げてほしいです。

そんな願いを込めて、日々の給食でもいろいろな味を取り入れています。これからの季節は、過ごしやすく食欲も増します。おいしい食べ物もたくさん出回ります。よく味わって食べて、味覚を鍛えてほしいと思います。

五感



●どんな味がするかな？

甘味・・・あまい 辛味・・・からい
塩味・・・しょっぱい 渋味・・・しぶい
酸味・・・すっぱい
苦味・・・にがい
うま味・・・うまい

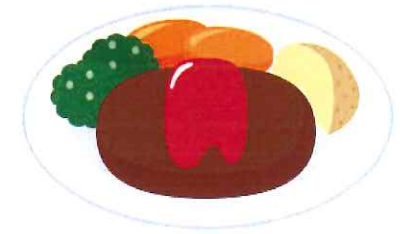
<作ってみませんか・かぼちゃ入りハンバーグ>

(材料)4人分

豚ひき肉	400g
かぼちゃ	400g
卵	2個
パン粉	12g
塩	小さじ 1/3

(ソース)

ウスターソース	大さじ4
ケチャップ	大さじ2



(作り方)

- ① かぼちゃはわたと種を取り、皮をむき小さめに切る。耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけて、電子レンジで3～4分、竹串がすーっと通るくらい柔らかくなるまで加熱する。
- ② たねを作る。ボールにひき肉、卵、パン粉、塩、こしょう少々、手でよく練り混ぜる。ねばりが出たらかぼちゃを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、たねをフライパン全体に丸く広げ入れる。火を少し弱めて2分ほど焼き、こんがりと焼き色がついたら、フライパンのふたをかぶせてひっくり返す。そのまますべらせるようにフライパンに戻し入れ、さらに3～4分焼く。
- ④ ハンバーグの真ん中に竹串を刺してみて、赤い肉汁が出てこなければ焼き上がり。6等分に切り、器に盛る。