

給食だより 11月号

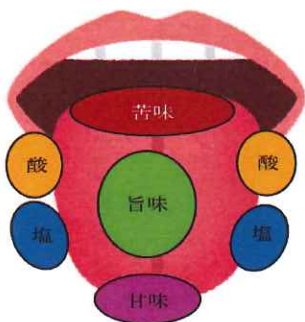
令和6年10月31日 認定こども園一関南保育園

<味わって食べよう>

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

食べ物には本来色々な**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、**色々な味や食感を覚え、慣れ、味覚を広げてほしいです。**

そんな願いを込めて、日々給食でも色々な味を取り入れています。しょっぱい、すっぱいが、わからない子がいます。食育では、どんな味がするか、味覚体験をする予定です。お家でも、どんな味がするか話しながら食事してみてください。



<舌の味覚領域>

●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 渋み・・・しぶい
- 酸味・・・すっぱい
- 苦い・・・にがい



豆腐とツナの揚げ団子～チーズマヨカレー～

(材料) 2人～4人分

| | | |
|----------------------------|-------|------------|
| 豆腐(絹も木綿も可) 1パック(300g～400g) | 塩コショウ | 少々 |
| ツナ(水切りしておく) 1缶 | カレー粉 | 小さじ1/2～1 |
| 玉葱 | 1/2個 | 粉チーズ 20g |
| 小麦粉 | 大さじ2 | マヨネーズ 大さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 | パン粉 大さじ1 |
| 卵 | 1/2個 | |

(作り方)

- 1、豆腐をキッチンペーパーで包んで、耐熱容器に入れ、レンジで500w3分くらいチンして、水を切る。
- 2、ボウルにすべての材料を入れ、柔らかくなり、全部が潰れるまで手でこねる
- 3、フライパンに油を入れて約180度まで温める。温まったら、スプーン2つで丸めた生地を油におとす。
- 4、キツネ色になるまで揚げる。

