



給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会
2023年11月号
文責: 朝倉 由佳

よく味わって食べていますか

食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

5つの基本味と食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、はちみつ	塩	酢、レモン	コーヒー、にがうり	鰹節、昆布、椎茸
甘いと感じる甘味は体にエネルギー源が入ってくることを知らせます。	塩味は「えんみ」と読みます。しょっぱい、塩辛いなどという言葉で表現されています。	腐って食べられないものは酸っぱくなります。体に害があるものを避けるため、子どもは酸っぱいものを苦手と感ずます。	苦味は本能的に毒をさけるという意味で存在しています。	うま味を感じることで唾液や消化液が分泌されてたんぱく質の消化をスムーズに行うことができます。



今月のレシピ

さばのみぞれ煮

～魚が苦手な子どもも食べやすいメニューです～

《材料》

さば切り身 300g程度
(切り身4枚位)
片栗粉 適量
揚げ油 適量
大根 200g
小口ねぎ 少々
《煮汁の材料》
水 1と1/2カップ
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1と1/2
うすくちしょうゆ 大さじ2

《作り方》

- ①さばに片栗粉を薄くまぶします。鍋に油を熱して揚げます。フライパンで揚げ焼きにしても大丈夫です
 - ②大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげて軽く水分をきります。
 - ③鍋に煮汁の材料を入れて煮立たせます。
 - ④③に揚げたさば、大根おろしを加え、さっと煮ます。
- いれどりに小口ねぎを散らして出来上がりです。
☆大根おろしの煮汁は、ほかの魚や肉にも合うので、家庭にある食材でも試してみてください。

「大根どきの医者いらず」

大根の収穫どきはみんな健康になり、医者がいらなくなるという意味です。大根はおなかの調子を整え、消化を良くする働きがあり、昔から体に良いものとされてきました。

大根は根の部分だけでなく葉や皮にも栄養がふくまれており、捨てる部分がありません。

大根の上部は甘くて水分が多いためサラダや大根おろしに。中央部分は甘さと辛さのバランスが良く、シャキシャキの食感でおでんなどの煮物に、下部は辛みが強いので汁もの炒め物、漬物などがおすすめです。