

ぱくぱく だより

2025年
9月号



外に出れば汗ばむ日もありますが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。

「食欲の秋」と言われますが、昔の人にとって秋は美味しいものを楽しむだけではありませんでした。1年の収穫を祝う大切な季節であり、秋の味覚は神様からの贈り物として、感謝の気持ちをもって味わうものとされてきました。秋は夏の間に太陽の光を浴びた植物たちが、ぐんぐんと成長する季節です。栄養をたっぷりと蓄えた果物や野菜は、甘みや旨みが凝縮されます。魚も厳しい冬に備えて栄養を蓄えようとエサをたくさん食べるため、脂がのって美味しくなります。

私たちも昔の人々のように感謝の気持ちを忘れず、秋の味覚を堪能したいですね。

〈調理室より〉

秋の魚と言えばやはりサンマではないでしょうか。サンマは、漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。旬のサンマは脂がのっていて美味しく、栄養の塊と言われています。最近は値段が高騰しつつありますが、秋には是非積極的に食べたい魚ですね。



《毎月19日は食育の日です》

味覚を育てよう



味覚が発達する乳児期から幼児期は、味覚を育てる大切な時期です。味覚を育てるポイントを紹介します。

①薄味を心がける

素材の味を生かした薄味の料理は、味覚形成の基本です。素材が持つ本来の味を味わいましょう。

②よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液が分泌され、食べた物の味成分を溶かし、舌にある味蕾※に運びます。※味を感じる器官

③口の中を清潔に保つ

口の中をきれいに保つと味が感じやすく、食べ物の繊細な味が分かるようになります。

④亜鉛を多く含む食品を摂る

亜鉛には、味覚を正常に保つ働きがあります。

亜鉛を多く含む食品→レバー、卵、豆腐、チーズなど

将来の食習慣は幼児期の食事が影響すると言われています。様々な味に触れ、味覚の幅を広げていきましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

白露 (はくろ)

9月7日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

秋分 (しゅうぶん)

9月23日頃

春分と同じく春の長さや夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。

麻婆春雨

《約4人分》

・春雨	40g	・水	200g
・豚ひき肉	100g	・片栗粉	小さじ1
・もやし	80g	・水	4g
・人参	1/2本		
・おろし生姜	1g		
・おろしにんにく	1g		
・ごま油	小さじ2		
・しょうゆ	小さじ1		
・味噌	小さじ1		
・砂糖	小さじ1		
・料理酒	小さじ1/2		
・中華だしの素	小さじ1/2		



《作り方》

- ①人参は細切り、もやしは食べやすい大きさに折ります。調味料は合わせておきます。
- ②春雨を茹で、冷却後に水気を切っておきます。
- ③熱した鍋にごま油を入れ、生姜、にんにくを弱火で炒めて香りを出します。
- ④人参、豚ひき肉、もよしの順に炒め、①の調味料と水を加えて煮ます。
- ⑤春雨を加えて煮込み、味を調えます。
- ⑥一旦火を止め水溶き片栗粉を加えたら、再び火にかけとろみをつけます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



食育と給食道で「世界」へ発信

ミールケア