

2月給食により

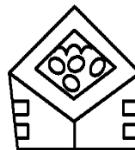


給食室 栄養士 福永



【2月3日は節分】

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。二月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味も含まれています。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



味噌は万能調味料

二月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。

味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。

昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したものなのです。



どうやって味覚は作られる？



子どもの味覚は身体の成長と一緒に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。

特に3歳ころまでに味覚の発達が進むとされています。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作ります。

今月のレシピ

ココアチュロス

<材料>子ども1人分

クリームコーン	12 g
上新粉	10 g
小麦粉	5 g
ベーキングパウダー	0.3 g
ココアパウダー	0.5 g
砂糖	3 g
豆乳または牛乳	3~4 g
油	適量

<作り方>

- クリームコーンをミキサーにかけ、粒をなくします。
- 小麦粉をふるってボウルに入れます。
- ②にベーキングパウダーと砂糖、ココアパウダー、上新粉を入れ、混ぜ合わせます。
- ③に、①と豆乳を入れ混ぜ合わせていきます。（生地はかためです）
- ④の生地を絞り袋に入れ、温めた油に握り入れて揚げます。ひっくり返してこんがり色がついたら出来上がりです。
(絞り袋はビニール袋で代用可。棒状や渦巻き状に入れて食べやすい大きさにカットしてください)