



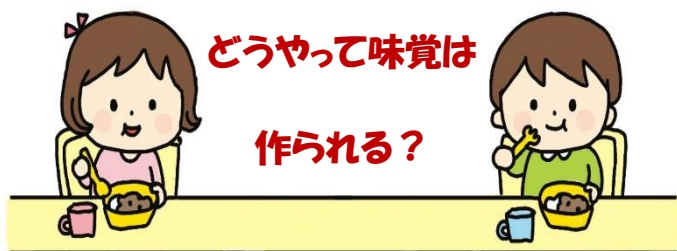
金沢愛児園
2022年10月号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。愛児園では旬の食材をたくさん取り入れています。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

新米の季節になりました！

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

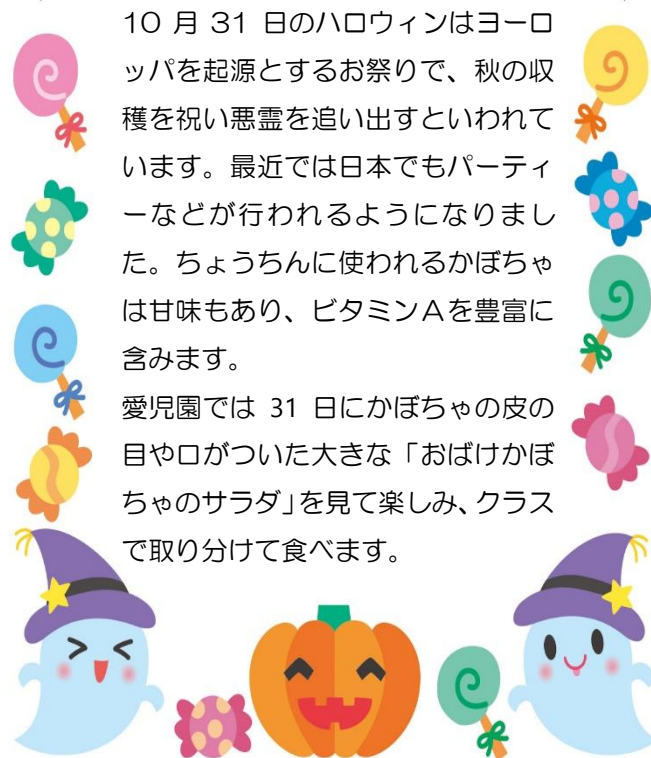


* 子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。ちょうちんに使われるかぼちゃは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。

愛児園では31日にかぼちゃの皮の目や口がついた大きな「おばけかぼちゃのサラダ」を見て楽しみ、クラスで取り分けて食べます。



季節の食材

