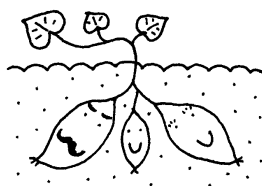


じんぐん



仙台市給食研究委員会から

さつまいもを収穫しました★

10月27日（金）にさつまいもの収穫を終えました。「よいしょ！よいしょ！」とつるを引っ張りましたが、大きいと見えてなかなかさつま芋がでてきません。職員で少し土を掘り起こしてみたら紫色が見えてきました。子どもたちが手で土をかき分け、奥まで掘りやっとなさつま芋を手にすることができました。大きいものや丸くコロんとした芋を手にとり、子どもたちはニコニコのいい笑顔でした。

当日の午後のおやつは焼きいもでしたが、業者さんからのさつま芋を給食室で焼きました。収穫したサツマイモは11月中旬ころに外で焼きいも会をする予定です。

紅あずま 15.4kg

安納芋 6.6kg

合わせて22kgとまあまあの収穫量でした。

和食の一口メモ

～だしについて～

和食の味わいの中で重要なのは「だし」です。だしのうま味は様々な料理の味を決定づける要となっています。和食でよく使われるだしの材料には昆布やかつお節、煮干しなどがあります。

日本の水が軟水であることから、だしのうま味を引出やすいと言われ、日本のだしの文化を育みました。うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚と言われています。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖분을控えることができます。

♡こどものおやつ♡

子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量をとりにくいです。そこで、食事の合間のおやつが大切になります。おやつ量は1日に必要なエネルギー量の10～20%、未満児では100～200kcal、以上児では約150～300kcalが目安となります。通常の食事では不足しがちな芋類、乳製品、果物などがおすすめです。



★決まった時間にとるようにしましょう

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。

★飲みものを添えて水分補給

水や麦茶などの甘みの含まないものをおすすめです。牛乳は、カルシウム摂取には有効ですが、飲みすぎはエネルギーの過剰摂取につながります。量を決めて飲むようにしましょう。

★自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろんなものを組み合わせることも大切です。