

# きゅうしょく だより

2017  
6月号



6月は“食育月間”です。

食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。

きゅうしょくだよりでは、親から子に伝えたい、食に関する情報をお届けします!

## 美味しい味ってどんな味?

食べ物の味を認知する感覚を味覚といい、「基本味」として甘味、酸味、苦味、塩味、旨味の5つがあります。これらの味は舌の表面にある味蕾（みらい）が食べ物から刺激を受けることで感じられます。

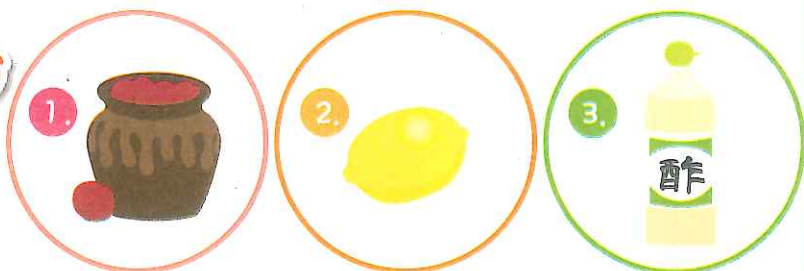
「基本味」以外に辛味や炭酸などの刺激、熱さや冷たさなどの温度、硬さや柔らかさなどの舌触りなどと合わせて「味」を感じています。また、味を感じて、美味しいと感じるかどうかは、味覚だけでなく、食べる人の体調や気分、天気や食卓の雰囲気なども影響します。

幼児期は、味蕾細胞の数が多く、味に敏感です。色々な食べ物を食べることで、味覚が発達します。

楽しい雰囲気や様々な味を幅広く体験させ、味覚の発達を促しましょう!

### キッズチャレンジ クイズ

「すっぱいあじ」がするのは  
どの食べ物なのでしょう?



## 6月4日 虫歯予防デー

食べ物に含まれる糖質を餌にする菌が、歯のエナメル質にあるカルシウムやリン酸などのミネラル分を溶かすことで虫歯になります。通常、唾液に含まれるミネラル分が歯の表面に沈着して結晶化し、溶けたところを元に戻してくれますが、だらだら食べたり、歯磨きをしなかったりなど、口の中に菌の餌（糖質）があると元に戻すことはできません。虫歯を予防するには生活習慣が大切です。

### 虫歯を予防する生活習慣

- ①決まった時間に食事をする
- ②食後に歯磨きをする
- ③定期的に歯科で歯石を落とす



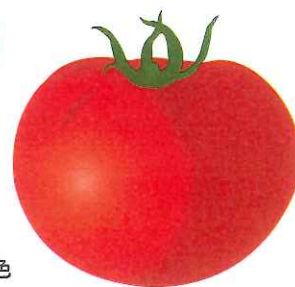
正解は①②③  
どれも「すっぱいあじ」がします。  
それだけではなく、梅干しは塩味、レモンは苦味など、  
1つの食べ物でもいろんな味がします。食事のときには、  
どんな味がするか味わって食べましょう!

## きせつの食べ物探偵団♪「トマト」

トマトの  
選び方

<全体>  
重みがある

<へた>  
みずみずしい緑色



<皮>  
つやがある  
ハリがある

\*栄養素\*

ビタミンC(粘膜を強くする)

\*豆知識\*

トマトには旨味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。果肉の部分よりもゼリーの部分に多いので、切るときはこぼれないように気をつけましょう。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの  
食べ物で料理!

## 万能トマトソースがよく絡む 白身魚のフライ



材料:2人分

サワラ	140g(2切れ)
片栗粉	14g(大さじ1・1/2)
油	適量
トマト	140g(1個弱)
ショウガ	3g(小さじ1/2)
酒	5g(小さじ1)
砂糖	3g(小さじ1)
醤油	18g(大さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
酢	15g(大さじ1)
レタス	20g(小1/8玉)

- ①サワラは水気をふきとり、片栗粉をまぶしておく
- ②①を160~180℃の油でキツネ色になるまで揚げ、油をきる
- ③トマトは角切りにし、ショウガはすりおろす
- ④ボウルに万能トマトソースの材料をすべて入れてよく混ぜる
- ⑤②の魚を④のソースに和える
- ⑥お皿に千切りにしたレタスを敷き、⑤を盛り付ける

万能トマトソースは、  
どんなお魚やお肉と和えても相性抜群です!!



こどもに人気の  
かんたんおやつ

## 混ぜるだけ簡単 きな粉蒸しパン

材料:5個分

卵	50g(1個)	A	薄力粉	80g
砂糖	60g		きな粉	20g
牛乳	50ml		ベーキングパウダー	2g
油	12g(大さじ1)			

- ①ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、さらに牛乳と油を加えてよく混ぜる
- ②Aを合わせてふるいにかけ、①に加えて混ぜる
- ③厚手のカップ(9号)5分目まで生地を流し入れ、蒸し器で10~15分蒸す
- ④竹串でさし、生地がつかなければできあがり



ソラレピ

App Store  
からダウンロード

Google play

ソラレピ

検索