

しょくいくだより

お子さんと一緒に確かめてみましょう

1月

愛西市教職員会
栄養教諭部会



「味覚」について知ろう!

食べ物の味はとても複雑で、「甘い」「しょっぱい」「酸っぱい」など、いろいろな味が組み合わさってできています。今回の食育だよりでは、味覚について紹介していきます。

5つの基本味

人が感じる味は、大きく分けると4つあります。

- ・甘味
- ・苦味
- ・塩味
- ・酸味

ここに「うま味」を加えた、全部で5つの基本味の組み合わせで、様々な味ができあがります。

★ たくさんの味に出会い、食経験が増えると食べられるものの種類が増えていきます。初めての味にもチャレンジしましょう!

「うま味」は日本人が発見した!

日本ではおいしさの元として、昔から昆布だしが料理に使われてきました。博士は昆布に含まれている成分の正体は何か研究し、1908年に昆布からうま味成分「グルタミン酸」の抽出に成功しました。そしてその味を「うま味」と名付けました。



「うま味」を発見した
東京帝国大学・池田菊苗博士

給食でも、いろいろな献立を味わって食べてみてください。

旬の野菜紹介：ほうれん草



しゅん

やさしいしょうかい

そう



ほうれん草は緑黄色野菜の1つで、とても栄養価の高い野菜です。カロテンやビタミンB群、ビタミンC、鉄、葉酸など多くの栄養素が含まれています。飯米では「一皿のほうれん草は一瓶の薬」ということわざもあるそうです。海外でも栄養満点なイメージが強い食べ物なのですね。

ほうれん草は一年を通して栽培・収穫されていますが、旬は冬の野菜です。冬に収穫されるほうれん草は、夏に収穫されるものと比べ甘味が強くなります。これは畑で霜にあたって、凍らないように糖分をため込む性質があるからです。

旬のほうれん草をおいしく食べるレシピも紹介します。野菜をしっかり食べて、風邪や病気に負けずに冬を乗り切りましょう!



作ってみよう! 旬の野菜レシピ

ほうれん草のカップケーキ

《材料》マフィン型6個分

- ・ほうれん草 1株
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 50ml
- ・砂糖 20g
- ・無塩バター(有塩でも可) 30g
- ・卵 1個
- ・チョコチップ 15g

《作り方》

- ① 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、ほうれん草を1分ほどゆでる。ゆであがったら水で冷やし、氷気をしっかり絞り3cm幅に切る。
- ② 牛乳と①をミキサーにかけてペースト状にする。(ミキサーが無くれば、細かくみじん切りにして牛乳と混ぜても大丈夫です)
- ③ ボウルに卵、砂糖を入れて混ぜる。混ぜたら溶かしバターを入れてさらに混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜ、ホットケーキミックス、チョコチップを入れてさらに混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼き完成。(火の通り具合を見て調整)



* オーブンが無い場合、電子レンジで500W 1~2分加熱(機種により調整)しても、蒸しパン風に作れます。

★Eat English★ spinach(スピニッシュ)：ほうれん草