

きゅうしょくだより

令和2年度桑折町学校給食センター（11月発行）



秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。
この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。
寒い冬に備えて好き嫌いなく食べ、規則正しい生活習慣で体の免疫力を高めておきましょう。

好き嫌いについて

食物新奇性恐怖



人間は雑食性の動物なので、私たちの祖先は初めて食べるものに対しては、「食べても大丈夫なのかしら？」「毒は入っていないのかな？」などと警戒し、食べてみて安全が確認できた物を食べ物として認識してきました。この初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心を持ち、警戒する行動様式を「食物新奇性恐怖」とよんでいます。

子どもも新しい物を食べるときに恐怖心から「食わず嫌い」になることがあります。しかし、その時、一緒に食卓を囲む人が「おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぎます。特にそれが親や家族、先生など親しい人なら、なおさら安心して食べることができます。

まずは食べてみよう



味覚について

味覚には甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つがあります。「甘味」「塩味」「うま味」は食経験のない赤ちゃんでもおいしく感じます。ただ「酸味」は腐敗を「苦味」は毒物の存在を知らせるため、食経験をつまないとおいしく感じません。

味覚が発達するためには、加工食品や調理済み食品に偏らないよう注意するとともに、できるだけいろいろな食べ物を食べる機会を与えることが大切となります。子どもが嫌いだからといって食卓にださないのではなく、出し続けて、少しずつ食べさせると食べることができるようになってきますよ。



11月の給食紹介コーナー

鮭ちゃんちゃん焼き



鮭ちゃんちゃん焼き

北海道の郷土料理です。「ちゃんちゃん」の語源は「お父ちゃんが焼いて調理するから」「ちゃっちゃと素早く作れるから」など諸説ありますが、ホットプレートのうえに鮭と野菜とみそとバターをのせて焼くだけ作れる簡単メニューです。ホットプレートがない場合、フライパンで作ってもいいですし、オーブンがある場合200度で12～15分焼くだけでできます。給食では、鮭の中にいろいろな野菜と味噌をいれ、ホイルで包んで焼いた物を提供しましたよ。

鮭ちゃんちゃん焼きの材料

(材料4人分)

秋鮭(生)	4切れ
塩・こしょう	適量
キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
しめじ	1パック
バター	大さじ2
味噌	大さじ6
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

<A>

(好みでみそにチューブのにんにくを少々まぜても美味しくできます。)

鮭ちゃんちゃん焼きの作り方

- ① 秋鮭は、塩・こしょうをふっておく。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは1cm幅の細切りにんじんは5mm幅の短冊切り、しめじは石づきをおとし小房にほぐす。
- ③ ホットプレートを160℃位に熱してバターを入れ秋鮭を身から焼く。焼き色がついたら裏返し、皮目も焼く。
- ④ 秋鮭のまわりに、②の野菜をのせ、混ぜ合わせた<A>をまわしかけてフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら秋鮭の身をくずし野菜とまぜあわせる。



子どもと一緒に料理をしましょう。

子どもは、家事を手伝うことで勉強が生活に役立つことを実感したり、教科書では得られない「段取り」のようなスキルを身につけることができます。是非時間があるときに一緒に料理をしてみましょう。