

給食だより



2025年6月号

6月6日は「梅の日」



460余年前、時の天皇が京都の賀茂神社で梅を奉納し、五穀豊穡を祈る神事を執り行ったところ、たちまち雷鳴が轟き、雨が降りそそぎ、人々はその雨を「梅雨」と呼びました。この故事にちなみ、紀州梅の会は、梅の収穫期でもある6月6日を「梅の日」に制定しました。

梅には疲労回復効果のあるクエン酸が豊富に含まれており、食欲増進効果もあります。梅雨で蒸し暑くなるこの時期は、体も少しバテ気味になりやすいですね。梅干しはそのまま食べることはもちろんですが、肉料理にもよく合い、また魚の臭みをとる効果もあります。お気に入りの食べ方を見つけてみてはいかがでしょうか。

季節の変わり目、曇りや雨の日が増える梅雨時に入りますね。

高温多湿の環境は、カビや細菌の繁殖を助けてしまうので、この時期は食中毒にも注意が必要です。食品の味や風味の変化に気がつかずに食べてしまうこともあります。料理をする際は、しっかり加熱、すぐに食べる、残ったら冷蔵庫にしまう、など温度管理に気をつけましょう。

五感で食事を味わいましょう！

五感とは『視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚』のことです。

私たちが食事をするとき、味覚だけではなく五感全てが影響して美味しさが決まります。中でも視覚は、食べる前の「おいしそう」という気持ちの部分に大きく関わっており、子どもには特に大きな影響があるとされています。

調理を手伝うなど、食材に触れることは、子どもの五感を刺激し育て、子どもにとってとても楽しい体験です。食事をより楽しむために、五感を育てる体験をしてみましょう。



視覚・・・食事の彩りを意識し、赤・黄・緑・白・黒を満遍なく使いましょう。

食器の色も食欲に影響します。青などの寒色系の色は、オレンジやクリーム色などの暖色系の色に比べて食欲が無くなるといわれています。

嗅覚・・・食材や料理のにおいをかぐなど、美味しそうなおいをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。「今日のごはんは何か？」など、においでクイズをしても楽しいですね。

聴覚・・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

触覚・・・食材を触らせて、どんな感触なのか言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。

味覚・・・いろいろな味を体験しましょう。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。子どもは甘味を好み、苦味や酸味を嫌う傾向にあります。子どもが食べるものを作りたい、と甘めの味付けに偏りがちですが、薄味にして色々な味のものを食べられるといいですね。

揚げ魚の梅煮

材料 (大人2人、子ども2人分)

アジ・・・3切 食塩・・・少々
料理酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適量 揚げ油・・・適量

【煮汁】

だし汁・・・100ml
醤油・・・小さじ1
食塩・・・ひとつまみ
梅干し・・・3個
みりん・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1

- ①アジに塩と料理酒を振っておく。
- ②梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
- ③煮汁の材料を鍋に入れ、火にかける。
- ④①のアジに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤④を③の煮汁に入れ、軽く煮る。

魚はたら、さわら、かれいなどを使用しても美味しいです。梅干しにより、味が変わってくるので、味見をして煮汁の調味料は調整しましょう。揚げることで魚の臭みが無く食べやすくなります！

