

7月給食だよ

魚津市役所こども課

疲労におすすめ！酸味とっていますか？

暑い時期に入り夏の行事も多くなり、親子で疲れをためていませんか？疲労物質が貯まっている状態だと本来の力を発揮することができません。そんな時にお勧めなのが味覚の一つ「酸味」です。酸味のクエン酸が疲労物質を分解してくれます。大人になっても酸味は苦手だという人も少なくはありませんが、酸味は幼児期に味覚のトレーニングをしないと、なかなかなじめない味です。酸味には他にもよい効果がたくさんあります。味覚の体験学習を繰り返し、この時期から酸味に親しんでみませんか。給食では結構頻繁に出させていただいております。

実践！酸味トレーニング

※酸味は甘味とくっついて甘酸っぱい味になると、子どもの好きな味になります。

離乳期から果物やヨーグルトを与えて子どもの味覚学習に心がけましょう。



★朝食に柑橘類を加えてみましょう

柑橘類の酸味はクエン酸によるものです。

★プレーンヨーグルトを使って



★酸味のある食品を利用して



★野菜を酸味にしみこませて



少量からでもよいです。いろんな方法で酸味に慣らしていきましょう。

きゅうりのマヨネーズ和え

◎少し酸味を加えて



(材料3人分)

- きゅうり 1本
- 玉ねぎ 1/4個
- ハム 2枚
- 春雨 30g
- 塩・こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2
- ヨーグルト 大さじ1
- (又は酢かレモン汁)
- いりごま 適宜

(作り方)

- ①きゅうりと玉ねぎはせん切りにし、塩(分量外)をしてしんなりしたら洗って水気を切っておく。
- ②春雨は3cmに切り、茹でておく。ハムはせん切りにする。
- ③①②をあわせて、マヨネーズ・塩こしょう・ヨーグルト(又は酢)で和える。
- ④器に盛って白ごまをふりかける。

マヨネーズの分量を少し減らしてヨーグルトや酢、レモン汁などに置き換えると、自然と酸味をとり入れる事ができます。ヘルシーにもなりますよ♪ポテトサラダでも同様にできます。

食べ物クイズ

Q. お寿司屋さんなどにある桃色にそまった「ガリ」はしょうがです。しょうがはある調味料につけると自然とほんのりした桃色になります、その調味料はどれでしょう？

- ①しょうゆ ②砂糖 ③酢 ④塩

新しょうがの赤く色づいている部分に赤く発色する成分が含まれています。長く漬け込みすぎると、だんだん黄色っぽくなります。色の変化を楽しめる食材はまだあります。機会があれば見せてあげてください。

