



# 11月給食だより



令和4年11月発行  
エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩の冷え込みも強くなり、空気も乾燥してくるこの季節。暖かい朝食を食べからだを温めてから登園するようにしましょう。

## ◆◆味覚について◆◆

味覚には、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つに分けられます。これら5つの味は、他の味を混ぜ合わせても作ることでできない独立した味であり、基本味と言われています。人間にとって5つの基本味を感じることは生命維持のための欠かせない感覚です。例えば、甘味はエネルギー源である糖の存在を知らせる、うま味は体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせるなどがあります。

味覚の発達は、3ヶ月頃から10歳頃に発達すると言われています。子どもの頃から様々な食べ物に慣れることで味覚の発達を促すことができます。またそうすることで食べ慣れない味で嫌いになるとい



## 旬の食材を美味しくいただく



旬の食材には、新鮮で栄養価も高く、その時期の身体に必要な栄養素をとることができます。冬野菜には、白菜、かぶ、ねぎ、カリフラワー、ほうれん草、小松菜、春菊、ごぼう、にら、にんじんなどがあります。これらの冬野菜には、体を温める効果があります。また、寒い冬から自分自身を守るために野菜は水分を減らし糖分を増やします。水分中の糖度が高くなることで野菜は凍りにくくなるため、寒さのます冬は野菜の甘みを強く感じるすることができます。一度にたくさん食べることができる鍋や汁物など煮込んでその味覚を楽しみましょう！

### <白菜のクリーム煮 レシピ>

#### 材料（4人分）

- ・白菜 1/4個
- ・豚こま切れ肉 250g
- ・油 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・薄力粉 大さじ2
- ・バター 10g
- ・豆乳（または牛乳） 300ml

#### 作り方

- 1) 白菜を2cm幅に切る。
- 2) フライパンに油を入れ熱し、豚こま肉を炒める。火が通ったら白菜を加え、さらに炒める。
- 3) 2) にコンソメ、薄力粉、バターを入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を加えとろみが出たら火をとめる。

