



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬には、旬の時期を迎える魚や野菜がたくさんあります。おいしい旬の食材を味わって、体と心をあたためましょう。

さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることからチャレンジしてみましょ。

薄味でおいしく食べるためのポイント!

★今月の目標★
素材の味を知りましょう

① うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布などでだしをとることで、料理のうま味が増し、薄味でもおいしく食べることができます。



② 香りや酸味を利用する

しょうがやカレー粉など、香りのある食材を利用してみましょう。魚や肉は臭みが取れ、食べやすくなります。また、酢やレモンなどの酸味を生かすと、食塩を控えることができます。



③ 調味料を計量する

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなく調理できます。



④ 温度は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べら



⑤ 香ばしい風味をつける

焼き物は焼き目がつくまで焼き、揚げ物はカラッと揚げることで、香ばしい風味になり、少量のしょうゆや塩でも満足して食べることができます。



⑥ 旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、味や風味がよく、食材そのものがおいしいため、自然と薄味の調理になります。素材そのものの味を味わってみましょ。



子どもの味覚を育てましょ

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材そのものの味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日頃から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。家族みんなで薄味を心がけたいですね。



<献立紹介>

さつまいもサラダ ~4人分~



(材料)

- ・さつまいも 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水に5分ほどさらした後、ゆでて冷ましておく。
- ② にんじんは皮をむいて角切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ きゅうりは角切りにする。
- ④ ①②③を合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤ ④に塩、こしょうを加え、味を調える。



旬のさつまいもを使った献立です!



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。11月は山梨県の『ほうとう』を取り入れています。

