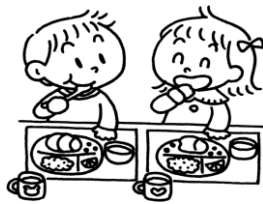


# 給食だより

令和5年9月1日  
保育課給食指導グループ



子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

## ★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？



### ・薄味で正しい味覚を育てる

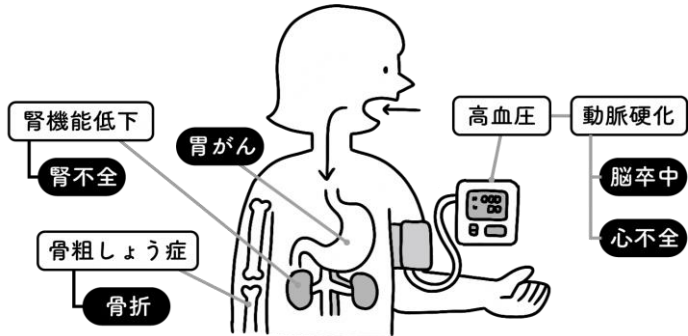
人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期です。薄味で様々な食べ物を経験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に食塩が多く、濃い味のもの食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

### ・薄味で心地よく食事を終える

食塩の主成分は「ナトリウム」です。食塩を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。喉が渇き、食後にたくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

### ・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は食塩の摂り過ぎだと言われています。また食塩の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。



## ★減塩のヒント

### ・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している食塩のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



### 塩分1gが含まれる調味料量

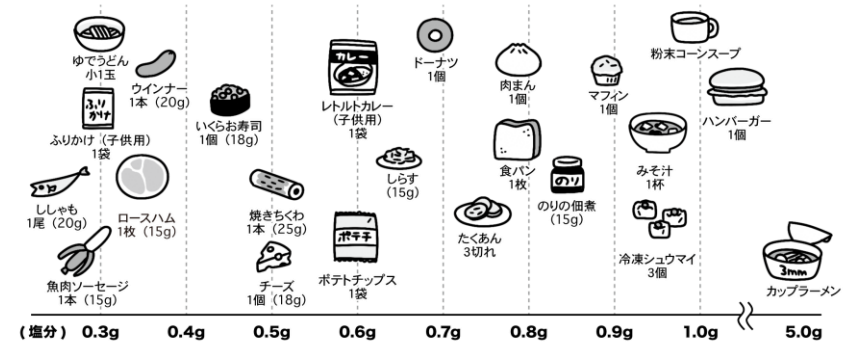
食塩	薄口しょうゆ	ケチャップ	ドレッシング
小さじ 1/6	小さじ 1	大きじ 1 + 小さじ 2	大きじ 1

### ・味付けのコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる
- 塩味の料理を1〜2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- 魚や肉料理では、少量の調味料でなじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- レモンなどの酸味を利用する
- うま味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する

### ・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、食塩が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、食塩を多く含むものを避けるようにしましょう。



### ・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。





## 9月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

### ★ツナのサモサ(5・19日)

カレー風味に味付けしたツナ、玉ねぎ、じゃが芋を餃子の皮に包み、油で揚げています。サモサとはインドで食べられている軽食のひとつです。



### ★塩肉じゃが(8・22日)

塩こうじとかつおだしで炊き上げた、あっさりとした味の肉じゃがです。塩こうじは甘味やうま味を多く含んでいる調味料で、癖がなくお子さんも食べやすい味です。

### ★かぼちゃプリン(11・25日)

かぼちゃを蒸してペースト状にし、豆乳を加えて寒天で固めたプリンです。三大アレルゲンが入っていないので、乳・卵・小麦アレルギーのお子さんでも食べることができます。



### ★冬瓜とベーコンのスープ(13・27日)

冬の瓜と書く冬瓜ですが、実は暑い時期が旬の野菜です。ウリ科の野菜である冬瓜は、カリウムを多く含み摂りすぎた食塩を体の外へ出してくれます。

## ローリングストックを上手に活用して災害に備えましょう



9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで設定されました。

地震や台風等の災害は、いつ発生するかわかりません。もしもの時に少しでも困らないようにするためには、日ごろから災害を想定して必要なものを備えておくことが大切です。

ローリングストックとは、日ごろから日持ちのする食べ物(缶詰やレトルト、常温保存できるパックのジュース)やトイレトペーパー等の生活必需品を少し多めに備蓄し、消費したらその分買いつくす対策法です。

非常食と違い、日ごろから使っているものなので負担なく続けられ、食品ロスの削減にもつながります。

保育園でも味噌や醤油、米など一部の食品でローリングストックを行っています。ぜひご家庭でもローリングストックを上手にご活用ください。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

## ♪かんたんクッキング♪

### さつまい

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

かつおだし	650cc	さつまい	中1/3本
サラダ油	小さじ1/2	長ねぎ	1/5本
鶏ももこま肉	90g	みそ	大さじ2弱
大根	3cm		
にんじん	1/4本		



#### 【作り方】

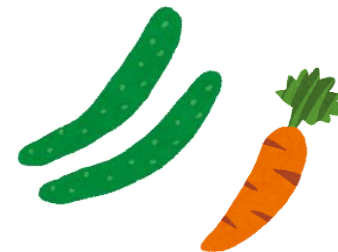
- ① 大根、にんじん、さつまいはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。  
※さつまいの皮は硬い部分のみ取って残すと彩りがよくなります。
- ② サラダ油で、鶏ももこま肉を炒め、火が通ったら、ねぎ以外の野菜を加え、炒め合わせる。
- ③ 全体に油が回ったら、だしとねぎを加え、具材が軟らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を溶いて出来上がり

★具たくさんな汁物にすることで、少ない味噌の量でも満足感が得られます。だしは簡単にだしが取れるだしパックがおすすめです。

## スティック野菜の 手作り中華ドレッシング和え

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

きゅうり	1本
にんじん	1/2本
ドレッシング	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	少々



#### 【作り方】

- ① きゅうりと人参はスティック状に切り、人参は歯ごたえが残るくらいに茹でておく。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作り、①の野菜を和える。

★ドレッシングを手作りすることで、食塩量を調整することができます。保育園のドレッシングは市販品の約半分の食塩濃度です。