

けんこう

しらさぎ保育園
 食事研究グループ
 栄養士 木下つくみ
 林 歩美
No.1

◇ 試食会を行いました ◇

4月13日(土)に試食会を行いました。新入児の保護者の方を中心に計28名の方が参加されました。子どもたちが食べる食事がどのようなものか伝えられたかなと思います。当園ではかつおや昆布、煮干しでだしを取り、薄味に仕上げています。保護者の方から「みそ汁が美味しい」「だしが違うの?」という声がありましたので、下記にまとめてみました。手間は掛かりますが味が違います。是非だしを取ってみてください。

～ だしの取り方 ～

かつおだし	昆布だし	煮干だし
一番だし：沸騰したお湯に花かつおを入れ、再沸騰したら火を止める。かつおが沈んだら目の細かいザルや布などでこす。	昆布の表面を軽く拭き、水に30分浸ける。その後、火にかけて沸騰直前に昆布を取り除く。	煮干の頭と内臓を取り除き、水に30分浸ける。その後火にかけてアクを取りながら10分程煮出して、こす。
二番だし：一番だしを取った花かつおを水に入れ、加熱後沸騰3分間煮出し、こす。	かつお+昆布だし 昆布を取り出した昆布だしの中に花かつおを入れ、一番だしと同じ手順でだしを取る。	

☆ お茶パックに花かつおや煮干しを詰めてだし取りをすると、こす作業を省くことができ簡単にだしを取ることができます。

◇ 薄味に慣れる習慣を ◇

近年、塩分の過剰摂取が問題となっています。子どもは塩分を摂り過ぎたからといってすぐに高血圧や動脈硬化になることはありません。しかし、濃い味に慣れてしまうと塩分を摂り過ぎてしまう習慣がついてしまいます。生活習慣病の予防は子どもの時から薄味が「おいしい」と思う子に育てることが一番です。

大人に比べて少ない!

食塩目標量 [g/日]

	男	女
1~2才	3.0未満	3.5未満
3~5才	4.0未満	4.5未満
18才以上	8.0未満	7.0未満

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015」参照)

- 加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮な食材で素材の味を活かす
- だしをしっかり取り風味を活かす
- 汁物は具沢山にして具の旨味を活かす
- 味が濃い料理は1食に1品程度にする

子どもと同じ味付けで物足りない大人は、ねぎ、にんにく、生姜などの香味野菜や、レモン、すだちなどの柑橘類でアクセントをつけてみてください。

◇ 三色栄養板ご存知ですか? ◇

この春卒園したゆり組さんが古かった三色栄養板を作りなおしてくれました。食品を大きく3つに分類して分かりやすくした表です。目で見てわかりやすいので保育園の子どもたちも食べながら「これはあか!」「これはみどり!」と言っています。ではそれぞれ、どんな役割があるのか紹介します。



赤 血や肉となるもの

魚・肉・卵・豆類・乳類・海藻
 たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨を作ります。

黄 力や体温となるもの

穀類(パンやごはん)・砂糖・油・芋類
 炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

緑 体の調子をよくするもの

野菜・果物・きのこ
 ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。

1回の食事で3つの色からそれぞれ2種類以上の食品を取り入れるとバランスの良い食事になるといわれています。難しそう…と思ったら「主食」「主菜」「副菜」に分けて考えてみてください。「主食」は黄色からごはん・パン・麺類、「主菜」は赤色から肉・魚・卵・豆腐、「副菜」は緑色から野菜・きのこなどを選ぶようにすると取り入れやすいと思います。保育園の献立表も三色食品群に基づいて食品を分けています。ご家庭でお子さんに「これは何色かな?」と聞いてみてください。食卓の話題が盛り上がるかも…。

★ ごはんの日(3歳以上・金曜日)

5月10日,17日,24日,31日
 6月7日,14日,21日,28日

★ 弁当日

5月15日(水)
 (6月~9月はありせん)

★ 誕生会……5月21日(火)

- ・焼飯
- ・えびマヨネーズ
- ・中華風ごま和え
- ・豆腐スープ
- ・ミニトマト

