

給食だより

2023年9月1日
 社会福祉法人尚徳福祉会
 管理栄養士
 保育園と那原ベアーズII
 園長

日中は暑さを感じながらも、朝夕の肌に触れる風にとことなく季節の移り変わりを 感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していきとされています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を 食べて、夏の疲れをとりましょう。

『子どもの食事は薄味で。』と言われる理由

薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。食べ物本来の味を知ることと将来の偏食を防ぎ、生活習慣病予防にもつながっていきます。

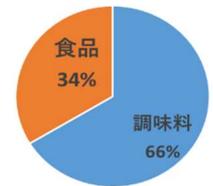


★味付けのコツ

- 味付けをする前に味見し、素材の味を確認する。
- 魚や肉には少量の調味料がなじむように片栗粉をまぶしておく。
- レモンなどの酸味を利用する。
- うま味が豊富な食材(トマトやきのこ類など)を上手に活用する。

一日の食事に含まれる塩分のうち、66%は調味料からの塩分です。使い方次第では塩分を減らすことができます。

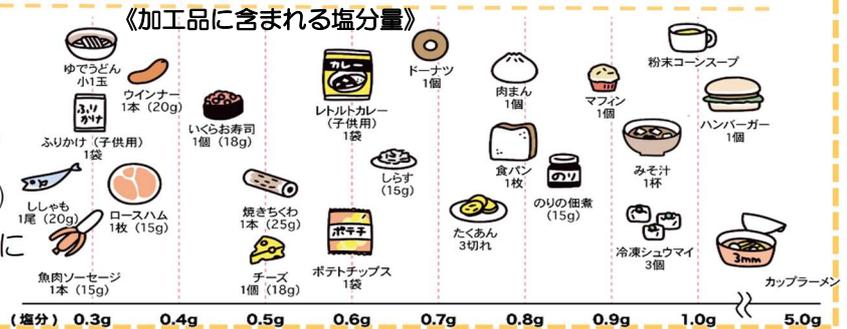
塩分摂取の内訳



厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より

【加工食品の摂りすぎに注意しましょう】

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコンソープ1杯だけで、子どもの1食分の塩分(1.0g程度)を摂取することになります。摂りすぎないように注意が必要です。



9月の献立から☆

【豚肉のトマト煮】 大人4人分

- ・豚肉 300g
- ・たまねぎ 1個
- ・しめじ 1株
- ・トマト缶 大さじ3
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・砂糖 少々
- ・食塩 少々
- ・片栗粉 小さじ2

- ① たまねぎ、しめじ、豚肉を食べやすい大きさにカットします。
- ② フライパンで豚肉を炒めて、たまねぎ、しめじを加えていきます。
- ③ 全体的にしんなりしてきたらAの調味料を加えてひと混ぜし、全体に調味料をなじませておきます。フタをして弱火で煮込みます。
- ④ 食材から水分が出てくると野菜がトロトロになってきます。味をみて塩を足し、最後に水溶き片栗粉を回しかけてとろみがついたら完成です。

きのこ類を足すとうま味アップにつながります。豚肉をとり肉に替えてもおいしくできます。

