

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 の味わいに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。

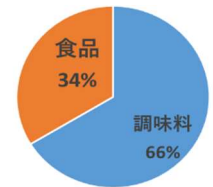


★味付けのコツ

- 味付けをする前に味見し、素材の味を確かめる。
- 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。

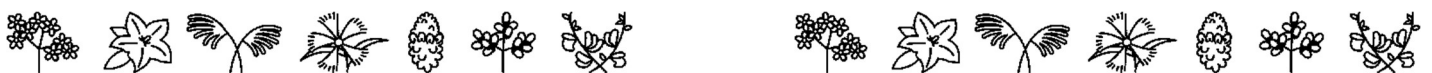
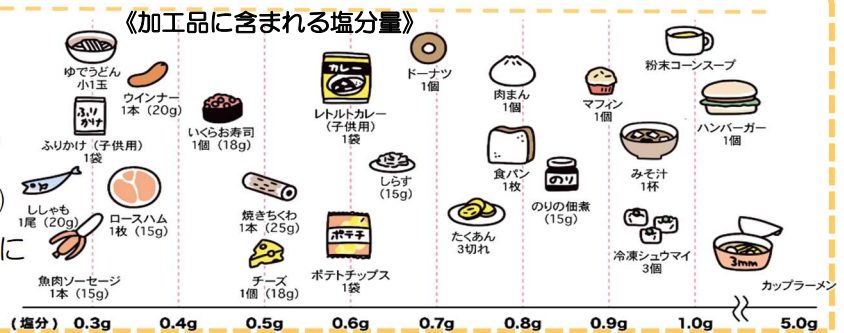
塩分摂取の内訳



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。

