



ふたば保育園
令和3年10月28日

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



【適切な塩分で美味しく食べる】

私たちが健康に過ごすために必要な塩分は、体内の水分バランスや細胞内外の浸透圧を維持しています。大切な塩分ですが、過剰摂取には注意が必要です。子どものころから、塩分の過剰摂取を続けていると、高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなりやすい体になってしまいます。これを防ぐためにも子どもの頃からの「減塩」がとても重要になります。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？

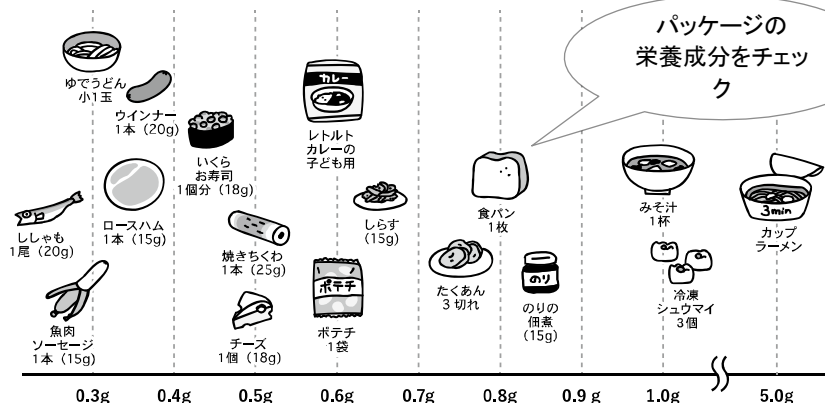


★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

★減塩のコツ

1. 食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう



※ 保育園の給食では、目標塩分摂取量は、1.6gを目安としています。

パッケージの栄養成分をチェック

2. 食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしなくて味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

3. 味付けの際のコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめましょう。
- 塩味を1〜2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- 魚や肉料理では、少量の調味料が馴染むようはじめに片栗粉をまぶしましょう。
- レモンなどの酸味を利用しましょう。
- うま味があるトマトやマヨネーズも適度に上手に活用しましょう。



4. 盛り付け・食べる時の注意点

- 煮物などは、汁気を切って盛り付けましょう。
- 味が濃い料理ばかりを食べることがないように1人分ずつ盛り付けましょう。
- 麺類は汁まで飲みきらないようにしましょう。
- 食卓に調味料を置かず、そのまま食べる習慣を身につけましょう。



【出汁(だし)について】

出汁(だし)は、子どもの舌を育てます。出汁を効かせた料理が日常にあると、野菜を旨みで食べられます。子どもの味覚が鍛えられ舌が育ちます。また、お腹も満たされます。

◎ 天然素材のだしを使い、美味しく減塩

かつおだしは、減塩効果を十分に発揮する味と匂いを持っており、ここに昆布が加わることによって「うま味の相乗効果」が起こり、塩味が少ない食品でもおいしさを引き上げることができます。

