



# 食育だより 秋号

あおぞら保育所

R6年 10月 ㊦



朝晩も大分涼しくなり過ごしやすくなりました。ただ、日中との寒暖差がありますので体調も崩しやすくなると思います。

秋は、「実りの秋」といって美味しもの、栄養のあるものがたくさんありますので、食事に上手に取り入れて健康な体作りを心がけましょう！



## 減塩に取り組んでいきましょう！！

食塩の摂りすぎは、肥満に繋がったり、生活習慣病の原因になったりします。病気になるないように、毎日コツコツ気を付けていく事が大切です☆子どもは自分で塩分の調節は出来ないのです、私たち大人が気を付けていきましょう！！  
そして、健康な体作りをしていきましょう

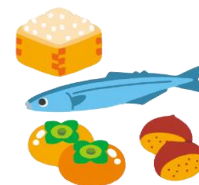
### ♪減塩に取り組むポイント♪

- 調理をする際は、計量スプーンやはかりなどを使って調味料などを量って使用する
- 汁物は、具たくさんにすると汁の量が減って、減塩になる。
- 出汁をきかせる。  
いりこ・昆布・かつお節などで、しっかり出汁をとることで、調味料の分量を減らすことができる。
- 「かける」より「つける」を意識する。  
しょう油やソースなどの調味料は、食べ物にかけるより、小皿などを使ってつけて食べるほうが減塩になる。



### 秋の旬の食材

さんま、いわし、さけ、ごぼう、れんこん、さつまいも、さといも、しいたけ、しめじ、なめこ、かぼちゃ、かき、くり、ぶどう、りんご、なし、おこめ etc・・・



## おすすめレシピ

### 鶏のから揚げ塩こうじ（大人1人分、子どもの分量は2/3）

＜材料＞

鶏もも肉	100g	塩こうじ	5g	片栗粉	4g
上新粉	3g	サラダ油	5g		

＜作り方＞

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩こうじで和えておく。
2. ボールに片栗粉・上新粉を混ぜておく。
3. 2を1にまぶして170℃の油で揚げれば出来上がり！！

## 保育所での出汁のとり方

子ども達は、給食の汁物が大好きでいつも「美味しい！」と言って、おかわりをしてくれます。そこで、保育所での出汁のとり方をご紹介します♪

水100ccに対して・・・

すまし汁→煮干し 2g だし昆布 0.5g

みそ汁→煮干し 3g

スープ→野菜の皮や芯など本来捨ててしまう部分を使う



- 鍋に水を入れ、煮干しやだし昆布・野菜の皮などを入れてから火をつける。
- 沸騰させないようにゆっくり時間をかけて出汁をとります。
- スープの場合は、沸騰させながら出汁をとります。

お家でゆっくり時間をかけて、というのは難しいかもしれません。そういう時は、前日の夜に鍋に分量の水と煮干しやだし昆布を入れて、冷蔵庫で保管し、調理をするときに火にかけて出汁をとるということもできます。  
是非、ご家庭で試してみてください☆