



食育だより 秋号

R7. 10
あおぞら保育所



朝晩も大分涼しくなり過ごしやすくなりましたね。ただ、日中との寒暖差もあり体調を崩してしまう季節でもあります。秋は「実りの秋」と言って、栄養のある食べ物がたくさんあるので、しっかり食べて病気に気を付けていきましょう☆

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て、体にかかなりの負担がかかります。なので病気にならないように、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なので、私たち大人が気を付けて、健康な体づくりを心がけていきましょう！！



日の塩分摂取量（目安量）

（大人） 男性7. 5 g未満 女性6. 5 g未満

（1～2歳児） 3. 0 g未満 （3～5歳児） 3. 5 g未満

塩分は、食事・間食（おやつ）や飲料など様々な物で摂る事ができます。日々に口にするものを、成分表など確認して気を付けていきましょう！

ちなみにポテトチップスうすしお味（60 g）で、0. 5 gの塩分量だそうです☆

減塩に取り組むポイント

- ・調理する際は、計量スプーンやはかりなどを使って調味料を使用する。
- ・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、いりこ・昆布・かつお節などで、濃い目に出汁をとると、調味料の量が減る。
- ・「かける」より「つけて」食べる。

しょう油やソースは食べ物にかけるより、小皿などに入れてつけて食べるほうが減塩になる。



献立紹介

かみかみサラダ（大人 1 人分、子どもの分量は 2/3）

＜材料＞ 切干大根 （9 g） しょう油 （3 g） 酒 （3 g） みりん （3 g）
水 （30 g） ロースハム （10 g） 胡瓜 （20 g）
いりごま （1. 5 g） マヨネーズ （6 g）

＜作り方＞①切干大根は水でもどしておく

②鍋に水・しょう油・酒・みりんを入れて軟らかくなるまで煮て冷ましておく

③ロースハム・きゅうりは千切りにしてボイルして冷ましておく

④ボールに②③の水気を軽く絞ったものといりごま・マヨネーズを入れて混ぜ合わせたら出来上がり☆彡

夏場から子ども達が育てていた野菜（胡瓜・トマト・おくら・さやいんげん）ですが、異常気象のせいかまだ育っているようで子ども達が元気に野菜を持って給食室に届けてくれます。先日は、きりん組がおくらを持って来てくれました。

保育所で育った野菜は、子ども達のリクエストに応じて、塩ゆでしたり、ボイル後にマヨネーズやしょう油をつけたりして給食時に提供しています。



秋の旬の食材

いわし、さけ、さば、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

秋は栄養満点の食材がたくさんあります。特に根菜類は栄養もありますが、よく噛んで食べる事でたくさんのメリットがあります。

給食試食会のお知らせ

11/15（土）に給食試食会を行います☆彡

メニュー

・ごはん ・豚汁 ・ひじきと油揚げの炒め煮



ひじきと油揚げの炒め煮は、子ども達の大好きなメニューです。日頃子ども達が、どのような味付けのものを食べているかこの試食会で確かめてみて下さい。

また、その他子どもが普段使っている食器の紹介や好きな物、嫌いな物などの話をさせて頂きます。ぜひ、ご参加ください。

