

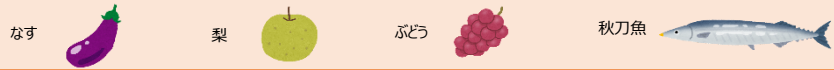


給食だより

令和5年度第6号
柏市立保育園



9月に入り夏の疲れが出てくるころですね。規則正しい食生活で体調を整えましょう。ビタミン・ミネラル豊富な旬の野菜や果物、良質なたんぱく質とビタミンを含んだ豚肉や旬の魚を食事に取り入れて、残暑を乗り切りましょう。



子どもの頃からすすめたい



「減塩」と聞くと、「大人が気にするもの」というイメージがありますが、大人はもちろんのこと、実は子どもにとっても、減塩を心がけることは大切です。その理由として、①塩をとりすぎることによって身体や臓器に負担がかかること ②徐々に濃い味を好むようになること があげられます。舌にある味を感じるセンサー（味蕾）は乳児期に最も多く、成長とともに減少します。大人と同じ味付けでは、子どもの舌も慣れてしまうことで味覚の感度が鈍り、味覚の発達を妨げてしまいます。

Q 1日にどのくらい食塩をとっているの？

1歳～6歳	7～14歳
5.2g	8.6g

国民健康・栄養調査（2019）

Q 1日にどのくらいが目安なの？

1～2歳	3～5歳	6～7歳
3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満

日本人の食事摂取基準（2020）

おいしく楽しく減塩を

保育園では、少ない調味料で満足感が味わえるように、①だしを利用する、②香味野菜（ねぎ、しょうが、にんにく）や香辛料（カレー粉などのスパイス）、レモン汁を活用、③素材の味を生かす など、塩分を控えつつ味にメリハリのある給食作りをしています。食事に関わるみんなで、減塩を心がけていくことが大切です。

野菜っておいしい

を感じられるように・・・



野菜を嫌がる子どももいますが、野菜にはたくさんの栄養素が含まれていて、毎食の食事からぜひ食べてほしい食材のひとつです。食べないからといってすぐに嫌いなものと決めつけず、食卓には適度に出し続けましょう。苦手な食材は食べやすいように切り方を変える、硬さを調整する、だしや調味料を使ってえぐみや苦みを和らげるようにしてみましょう。

食事中に「おいしいね」「この野菜にはどんなパワーがあるかな？」など、食事に意識がむくような声かけをしながら、いつかは食べられるようになるという長い目で見守りましょう。



今月の行事食

「お月見スイートポテト」

日本では9月7日～10月8日の間で満月となる日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜（9月29日）はおやつに「お月見スイートポテト」が出ます。お楽しみに♪

栄養士は月に2～3回保育園に巡回をしています。「食に関するご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>



はぐはぐ柏 HP

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

