



# きゅうしょくだより

聖隷浜松病院ひばり保育園 2020年9月号

9月に入ったとはいえまだまだ厳しい残暑が続きます。暑かった夏の疲れが残っていませんか？この時期は一日のなかで気温差が激しいため、風邪をひく等 体調を崩しやすくなります。十分な休養とバランスのとれた食事をとり、夏バテで弱ったからだを回復させましょう。

## 乳幼児期からの「減塩」の大切さ

みなさんは、普段の生活で減塩を心がけていますか？

濃い、薄いなどの味の感じ方は年齢によって差があり、子どもたちは大人よりも味を敏感に感じやすいと言われています。大人にとってはちょうど良い味付けでも子どもにとっては濃い味付けになっていることもあるかもしれません。乳幼児期からの減塩が将来の健康のカギになります。減塩に前向きに取り組んでみましょう。

### 減塩のコツ

#### 1. 食塩を多く含む食事・食材を避ける

外食メニューは比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



加工食品は、食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。



焼き魚は干物から生魚に

#### 2. 旬の食材を選ぶ

「旬の食材は調味料要らず」といわれるくらい、季節の食材はうま味がたっぷりでおいしいものです。

#### 3. 汁には「うま味」をプラス

料理の中で、塩分が高くなりがちな汁物ですが、それを防ぐにはうま味をプラスすることです。昆布や鰹節でとった出し汁を使ったり、豆乳やトマトを加えると薄味でも美味しく食べることが出来ます。



#### 4. 味付けは表面につける

表面に味をつけることで、食べた時にダイレクトに味を感じることができます。



#### 5. 食卓調味料の使い方の工夫

食卓にしょうゆや塩を置かないのがおすすめです。せっかく薄味に作っても食べる時に味を足してしまったら台無しです。まずはそのまま食べてみることを習慣にしましょう。



#### 6. カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う

カリウムには、食塩（ナトリウム）を体の外へ排出する働きがあります。減塩は、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨みましょう。カリウムはほうれん草や南瓜などの野菜、いも類、バナナやキウイなどの果物に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめ等の海藻類も多いですよ！



レシピ紹介・・・子どもたちが良く食べてくれたメニューをご紹介します。

味付けや固さは好みで調整してくださいね☆



## ポークビーンズドック

材料	幼児4個分
大豆（水煮）	1/2パック
じゃがいも	1/4ケ
人参	1/5本
玉葱	1/5個
ピーマン	1/4個
豚ひき肉	40g
油	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
コンソメ	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
コッペパン	4本

これ1本で糖質（パン）、たんぱく質（大豆・豚ひき肉）、ビタミン類（じゃがいも・野菜類）を摂ることができる優れたものです。ピーマンが苦手な子どもでも食べていましたよ！

### 作り方

- ① じゃが芋、人参はさいの目切りに切る。玉葱、ピーマンは粗みじん切りに切る。
- ② 鍋に油をしき、豚ひき肉と①を加えて炒める。全体に油が回ったら、材料がかぶる位の水（分量外）と大豆を加えて煮る。
- ③ 人参がやわらかくなったら、調味料で味を整える。
- ④ 切り込みを入れたコッペパンに③をはさんで出来上がり。

## 切干大根のはりはりサラダ

煮物に使うことの多い切干大根ですが、シャキシャキとした食感でサラダにしても美味しくいただけます。

材料	作りやすい分量
切干大根	50g
人参	1/4本
胡瓜	1/2本
鶏ささみ	2本
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ2

### 作り方

- ① 切干大根を水で戻したら、茹でて食べやすい長さに切り水気を切る。
  - ② 人参は千切りに切って茹でておく。
  - ③ 胡瓜は千切りに切り、軽く塩（分量外）をして水気を切る。
  - ④ 鶏ささみは茹でる、または蒸して食べやすいようにほぐしておく。
  - ⑤ 調味料を合わせてドレッシングをつくる。
  - ⑥ 5に材料をすべて加えて和える。
- \*味付けは好みで加減して下さい！



## 防災訓練

今月は園で防災訓練を行います。当日は給食として非常食を提供し、子どもたちに実際に食べてもらうことは、給食室の訓練でもあります。この機会にご家庭でも、防災用品の見直しや避難方法を話し合ってみるといいですね。

