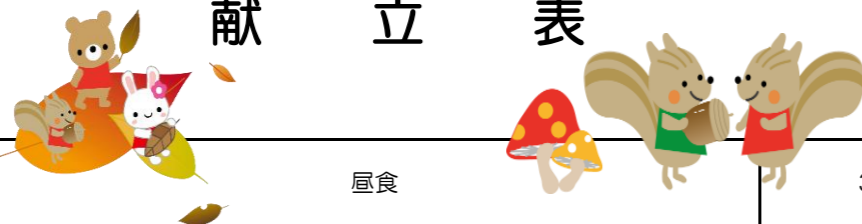


心とからだを育てる食事づくり

《 適切な塩分でおいしく食べましょう② 》

2017/11月分



総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鯖の焼き浸し,みそ汁,金時豆の甘煮,果物	のむヨーグルト,おかし
2	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,よくかむふりかけ,筑前煮,えのきのすまし汁,小松菜の卵あえ,国産みかんゼリー	牛乳,ピザトースト
3	金		文化の日	
4	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
6	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鮭の塩焼き,豚汁,ほうれん草と白菜のおひたし,果物	牛乳,おかし
7	火	お茶(牛乳),小魚	親子うどん,いかの天ぷら,大根サラダ,ショア	牛乳,焼き芋
8	水	お茶(牛乳),小魚	ほうれん草チャーハン,ぎょうざ,白菜スープ,もやしのナムル,果物	のむヨーグルト,おかし
9	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,すまし汁,小松菜とわかめのお浸し,果物	牛乳,しっとりりんごケーキ
10	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,タンドリーチキン,コーンポタージュ,キャベツのごまドレ和え,果物	牛乳,ナッツとさかな
11	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
13	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏とじゃがいもの煮物,五目野菜汁,ほうれん草のあぶらえあえ,果物	牛乳,おかし
14	火	お茶(牛乳),小魚	中華そば,小籠包,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,おやつあんパン
15	水	お茶(牛乳),小魚	【七五三バイキング】巻き寿司,一口カツ,卵焼き,花麩のすまし汁,添え野菜,杏仁豆腐	のむヨーグルト,おかし
16	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,ミニドック,ミモザサラダ,果物	牛乳,さつまいもクッキー
17	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ひじき入りハンバーグ,チーズスープ,レタス,果物	牛乳,甘々棒
18	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
20	月	お茶(牛乳),小魚	梅鮭ご飯,えびと冬野菜のかき揚げ,すまし汁,大根の肉みそかけ,果物	牛乳,おかし
21	火	お茶(牛乳),小魚	パンパン,ポテトミートグラタン,かぶのあったかスープ,きゅうりのツナ和え,果物	牛乳,チョコタフィー
22	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐ステーキ,みそ汁,れんこんきんぴら,果物	のむヨーグルト,おかし
23	木		勤労感謝の日	
24	金	お茶(牛乳),小魚	きのこスパゲティ,グリルチキンのサラダ,粉ふき芋,ヤクルト	牛乳,揚げもち
25	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
27	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,焼きししゃも,豚肉とさつまいものみそ汁,こも豆腐煮,果物	牛乳,おかし
28	火	お茶(牛乳),小魚	なめこうどん,ミニチキン南蛮,小松菜の煮浸し,果物	牛乳,大学芋
29	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,牛肉と蓮根の炒め物,みそ汁,スパゲティサラダ,果物	のむヨーグルト,おかし
30	木	お茶(牛乳),小魚	こぎつねごはん,いり卵豆腐,麩のすまし汁,さといもの含め煮,ピーチゼリー	牛乳,おかし

- ★今月の郷土食はほうれん草のあぶらえ和えともとうふ煮です。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I礼キ - kcal	夕バキ g	脂質 g	加ソム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	579	21.4	18.7	265	2.4	168	0.35	0.41	44	3.8	2.2
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
3歳未満児	507	19.1	17.9	299	1.9	162	0.31	0.44	36	3	1.8
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6

人には5つの基本味覚として、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味があります。甘味とうま味は先天性味覚と言われ、人間が生きていく上で重要となるエネルギー源である糖を感じる甘味と体に必要なたんぱく質（アミノ酸）を感じるうま味を生まれてすぐに求めることが出来るように発達しています。

逆に腐った食品や未熟な果実を感じる酸味と、毒を感じる苦味は本来は拒否する味なので生まれてからの学習によって獲得する後天性味覚と言います。

では塩味は…塩（ミネラル）も体には必要不可欠なので塩味は先天性味覚ですが、出生後の学習によって発達する後天性味覚とも言えるかもしれません。塩の学習をし過ぎてませんか？

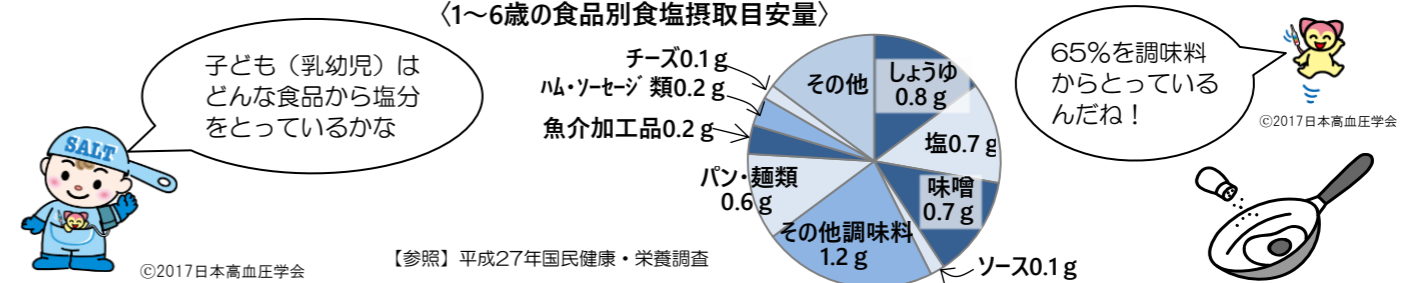
◆工夫次第でおいしく食べる！

□だしを活用しましょう…だしのうま味は先天的に美味しいと感じる味。うま味があれば塩味を控えてもおいしい！

注）顆粒だしには塩分が含まれています！調味料を加える前の1杯分（150ml）に含まれる塩分は…

天然だし（かつおだしなど）0.15g < 減塩顆粒だし0.17g < 顆粒だし0.4g < コソメスープ、中華スープ 1.1g

□食卓に調味料を置かないようにしましょう…大人のマネをしたがる時期です。しょうゆなど魅力的な物は置かない！



□肉や魚の味付け、塩は焼く直前に振りましょう…塩を早く振ると中に染み込んで薄味に感じるだけでなく、中の水分が抜けて肉質が堅めに。直接舌に塩気を感じた方が満足感アップ！

□香りを活用しましょう…ごまなどの香ばしさやレモンなどの酸味、カレー粉などの香辛料で薄味でも美味しく！

□汁物は具たくさんを基本にしましょう…汁物は具たくさんにして、飲む汁の量を減らして減塩！野菜のうま味で減塩！

□野菜摂取で塩の排泄を促しましょう…野菜や果物などに含まれるカリウムがナトリウム（塩）の尿中排泄をアップ！

□ごはん食のすすめ…ごはんの塩分は0gですが、パンや麺類は1食あたり約0.5g含んでいます。ごはん食で減塩！

ごはん0g < 白玉うどん（1玉）0.6g < 食パン（6枚切り）0.8g < 干しうどん・ゆで（1束分）1.2g

◆子どもと一緒に料理で減塩

・汁物はだし汁を減らして具を増やすことで、塩分を減らすことができます。

野菜汁	野菜	25g	野菜	50g
(1杯分)	油揚げ	2g	油揚げ	2g
	だし汁	140ml	だし汁	120ml
	しょうゆ	1.5g	しょうゆ	1.5g
	塩	0.5g	塩	0.4g



・ごまは乾煎りすると香りが増します。子どもにはすり鉢でごまをすってもらいましょう。

・市販のドレッシングは油の量が多く、塩分を感じにくいので、使用量が多くなりがちです。また、しょうゆもだし汁で薄めることで塩分を減らすことができます。

だししょうゆ（冷蔵庫で1週間）		
しょうゆ	1カップ	※日本酒は煮切った、アルコールを飛ばしてから加えます。
かつおと昆布のだし汁	1カップ	
日本酒	1/2カップ	

手づくりドレッシング	
オリーブオイル	36g（大さじ3）
米酢又はりんご酢	45g（大さじ3）
塩	4g（小さじ2/3）
砂糖	2g（小さじ1/2）