



給食メモ

箱舟保育園食育目標
「神様の恵みに感謝して 今のこの食事を楽しめる子」

2020年9月 箱舟保育園

うす味のお願い！

2020年は5年に一度改定される「日本人の食事の食事摂取基準」が発表されました。

園児に対する栄養素の改正のポイントは食塩相当量の目標量が1～2歳女児及び3～5歳男児で0.5g、3～5歳児女児で1g下がりました。1～2歳男児は増減なし。

箱舟保育園での食塩摂取量が2019年度平均1.97g/昼・おやつです。今回の改定で1.8g/昼・おやつになるので、今まで以上の減塩が必要になります。ここで問題が出てくるのは、保育園での給食だけをうす味にしてしまうと、給食の味がうすくて美味しくない。と、子供たちが思ってしまうかもしれません。コロナ問題で箱舟保育園では昼食でのパンの使用を控えております。保育士から白飯の食べが悪いから、ふりかけをつけて欲しいとの要望もありました。ふりかけ＝塩分です。塩分を減らさなくてはいけない現状なので、給食でふりかけを出すことは出来ません。

どうかご家庭でも、食事の最初から「ふりかけ」を使うことを控えていただけませんか？ どうしても食べられない時だけ使う、特別なお助け隊にしていただけると有難いです。

そして、お願いです。ご家庭での食事をうす味にしていただけませんか？ 最初は嫌がるかもしれませんが、園でもご家庭でもうす味ですと慣れるのも早くなると思います。

日本の食事は、昔から、一汁三菜を基本にしてきました。白いご飯に汁物、野菜の煮物、めざしの魚、香のもの…。おかずを食べたらご飯、ご飯を食べたら味噌汁を飲む…。これは味の淡白なご飯を口の中で、おかずの味で味付けをしながら食べる口中調味という日本独特の文化です。だし(旨味)の微妙な味の違いの意識もできます。味ご飯や丼などは味も単調になって、濃い味に慣れてしまうと味の薄さを感じる力が鈍くなり、経験が偏ってしまい、うす味に対する味覚の形成がうまくいかなくなります。うす味の味覚形成ができないと必然的に濃い味を好み、高血圧などのリスクも高くなっていきます。

2020年の食事摂取基準では食塩は成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満と5年前より0.5g減っています。

大人も子供も塩分摂取量を減らさなければなりません。ぜひこの機会にうす味にシフトチェンジしてください。

そして、生涯に渡って健康な身体を手に入れましょう！！

「防災食の日」9月16日(水)の防災食の日は、園で非常時用に備蓄してある「ひじきご飯」(α化米)を、災害時と同じように備蓄水を使って作り、給食として食べる日です。普段の給食とは全く違いますが、実際に食べてみます。また必然的に炭水化物だけの昼食になってしまいますので、夕食は「たんぱく質(肉・魚・豆・卵など)を意識して食べてください。

また、この機会にご家庭でも、防災・防災食について話し合ってみてはいかがでしょうか？

9月15日(火)9月の誕生会に「巨峰」がでます。1年1度の機会です。

食べ慣れていないお友達は、ぶどうの皮が一人で剥けるように、ご家庭で事前に練習してくださいね！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

はこぶね保育園リクエストレシピ

たらの磯辺揚げ お魚は子どもたちに食べてほしい食材ですね。ぜひお家で作ってください！！

材料

- ・たら 70g
- ・酒 小さじ1/2
- ・しょう油 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1/6
- ・おろし生姜 少々
- ・小麦粉 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1/3
- ・青のり 少々
- ・水 小さじ2弱
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① たらを酒・しょう油・みりん・おろし生姜を入れた調味液に漬け込む。1時間程度。
- ② 小麦粉・片栗粉・青のり・水をよく混ぜ合わせる。
- ③ 170度の油で揚げる

*揚げ色を薄くしたければ、しょう油を白しょう油に変えてください。

*魚をお肉にかえても美味しくできますよ！