



## 給食メモ

箱舟保育園食育目標  
「神様の恵みに感謝して 皆と今のこの食事を楽しんで  
食べられる子」

2021年9月 箱舟保育園

### うす味のお願い！

昨年、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歳男児は増減はなし。

箱舟保育園での食塩摂取量が2020年度平均1.75g/昼・おやつです。今回の改定では1.8g/昼・おやつですので、減塩はクリアされています。しかし、ここで問題が出てくるのは、保育園での給食だけがうす味ですと、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、特別なお助け隊にさせていただけると有難いです。

そして、4月にもお願いしましたが、ご家庭での食事をうす味にさせていただきませんか？ 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」にしてください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。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！！

先日、向かえの太田屋さんに給食で使用するだしパックを買いにいったら、ご主人が「箱舟保育園のだしをください」と、保護者？が来てくれて嬉しかったとお話してくださいました。私たちもとても嬉しくなりました。箱舟保育園では「うす味」にするために、おだしをしっかりと、調理しています。

ご家庭でもだしをとってご飯を作りませんか？

#### 一番だしの取り方

[材料] 水1ℓ、昆布10cm角1枚、かつお削り節20g

[取り方]①鍋に水を入れ、昆布の汚れを布巾でふきとり、1時間ほどつけておく。

②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

③昆布を取り出して強火にし、沸騰したらかつお節を加える。

④火を止め、かつお節が沈んだら、だし汁を濾す。

※だしを取った後の昆布やかつお節は、つくだ煮やふりかけにして食べられます。



「防災食の日」9月15日(水)の防災食の日は、園で非常時用に備蓄してある「やわらかご飯・スープ」を、災害時と同じように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24日(金) おやつに「巨峰」がでます。1年に1度の機会です。

窒息事故防止のため、万が一口腔内・気道で丸まっても円形になる可能性をなくし提供し、切って提供します。

つぼみ・もも⇒皮を剥いて1/4にカット

ばら⇒皮をつけたまま・剥いたもの共に1/4にカット(皮を剥く練習もしてもらいます！)

きく・ゆり・ふじ⇒皮をつけたまま1/4にカット

普段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！

また日常から、弾力があるもの、なめらかなもの、球形のもの、粘着性の高いもの、固いものなどを食べる時は、急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むように促しましょう。

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。

