

9月 給食だより

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園 8月24(月)



薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育めます。
子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。
今の食体験が、これからの味覚の土台になります。
適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

●だしパックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。
うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。

【3種類のうま味成分】

グルタミン酸 昆布・チーズ・トマト
イノシン酸 かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸 干しいたけ



●仕上げに「塩」をひとつまみ
調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく
使う量を自然に減らせます。



●酸味・香りで味に変化をつける
レモン・酢・にんにく・しょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも
「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで
大丈夫です。



●食塩の摂取目標量

1-2 歳児 3.0g 未満/日

3-5 歳児 3.5g 未満/日

●調味料 は「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
●加工食品 は食べる回数や量と調整しましょう。

参考文献：(株)アトム わんぱくランチ
食育ガイド&おたよりデータ集



レシピ☆魚のトマト煮



材料(子ども2人、大人2人分)

・さば 240g(6切)
・酒 6g(小さじ1強)
・片栗粉 少々
・油 少々

・玉ねぎ 90g(1/2個)
・にんにく 少々
・トマト缶 120g
・味噌 12g(小さじ2)
・砂糖 3g(小さじ1)
・塩こしょう 少々

作り方

①さばに酒をふり、片栗粉をまぶす。
フライパンに油をひき、さばに焼き目
をつけて、別皿に取り出しておく。

②同じフライパンにみじん切りにした
玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。
さば、トマト缶、味噌、砂糖を入れて
の煮込む。
塩こしょうをして味を調節する。

園では12~18か月食の場合
さばの代わりに白身魚で作って
います。



非常食の準備



9月1日は防災の日です。
非常食には、水・米(アルファ
米)・パン・缶づめ・ビスケッ
ト・チョコレートなどがあげら
れます。
非常食としての備えも大切で
すが、子どもが日常的に食べ慣
れているお菓子なども賞味期限
ごとに買い替えをしてストック
しておきましょう。
園ではストックしている非常
食のアルファ米を賞味期限内に
給食に活用しています。



ランチルームの様子

子ども達と同じテーブルで
職員も食事をし、「この紫
色の野菜は何て言う名前か
な?」
「どんな匂いがする?」
「これおいしいね!」と
会話を楽しみ、共感なが
ら食べる意欲や食の大切
さが育まれるよう食体験
を積み重ねています。

