

食育だより

楽しく食べよう
「いただきます」

実りの秋、味覚の秋、食欲の秋がやってきました。
新米をはじめ、栗、柿、りんご、さつまいも、きのこ、豆、秋刀魚や鮭などおいしい旬の食材がたくさん出回ります。
たくさん体を動かして遊び、しっかりおなかをすかせ、家族で食卓を囲むとより一層楽しく食事ができますね。

亀山市 子ども未来部

10月

塩の効果と「減塩」のコツ

塩分のとり過ぎは問題視されており、健康のために減塩が求められますが、控えすぎると料理のおいしさが半減し、食の進みが悪くなることもあります。塩を上手に活用し、おいしく健康的な食生活を心がけましょう。

◆ 味覚を育てる

乳幼児期はいろいろな食べ物を経験し、正しい味覚を育てる時期です。

そのためにも薄味にして、食材が持つ本来の味を知ることが大切です。

【食塩相当量の目標：1～2歳 1日3g未満、3～5歳 1日3.5g未満】



◆ 塩の効果

臭みをとる

肉や魚に塩を振ると、水分と一緒に出てきた臭みが拭き取れます。

味の染み込みを良くする

生野菜を塩もみして絞るとその後の調味料がよく馴染みます。

乾麺のコシを強める

塩を加えて茹でると下味が付くだけでなく、パスタの弾力が高まります。

変色を防止する

りんごや梨を切った後に塩水にさらすと変色が抑えられます。

甘味や旨味を際立たせる

ぜんざいやあんこに少しの塩を加えると、より甘味が感じられます。

だし汁に塩を加えると、より旨味を引き立たせることができます。

◆ 減塩のコツ

加工食品を減らす

塩分、油脂分、糖分を多く含む場合があるので食品表示を確認しましょう。

新鮮な食材を使う

臭みやえぐみが少なく、薄味でも素材そのもののおいしさが味わえます。

だしを加える

昆布やかつお節のだしは旨味成分が豊富で、風味もよいため、薄味でもおいしく仕上がります。

食卓調味料を無くす

つつい追加調味料をしてしまわないように食卓にしょう油やソースを置かないようにしましょう。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

厚揚げ	240g	みりん	大さじ 1/2
鶏ひき肉	60g	砂糖	大さじ 1弱
玉葱	1/2個	しょうゆ	大さじ 1強
人参	1/3本	だし汁	150cc程度
じゃが芋	1/4個	油	少々
しらたき	20g	片栗粉	少々
ねぎ	3～4本		

厚揚げのそぼろあん

【作り方】

1. 厚揚げは油抜きし、ひと口大に切る。ねぎは小口切りにする。
2. 残りの材料はいちょう切り、みじん切りなど食べやすい大きさに切る。
3. 肉を油で炒め、2を順に加えて炒め、だし汁で煮る。
4. 厚揚げ、調味料を加えて煮る。
5. ねぎ、水溶き片栗粉を加える。

