

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和5年11月  
上府保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！園でもいろいろな食材を取り入れるなど、工夫して給食を作っています。

## 「今が大事!! 減塩の大切さ」



皆さんは、知っておられますか？島根県は男女ともに全国平均よりも食塩摂取量が多く、特に浜田市は県内でも食塩を多く摂りすぎています。食塩の摂りすぎは高血圧や脳卒中、心疾患などの生活習慣病に多く関わっています。

減塩と聞くと、大人の食事で気を付ければよいのではないか？と思われがちですが、実は子どもの頃からの薄味の食習慣がとても大切です。舌にある味を感じるセンサー「味蕾（みらい）」は乳幼児期に最も多く、成長とともに減少していきます。特に塩味のセンサーは3歳頃までに発達するとされ大人と同じ味付けではその発達を妨げ、味覚の感度が鈍りその結果、より濃い味のものを好むようになってしまいます。これを防ぐために子どもの頃からの「減塩」がとても大切です。と言っても、子どもの食事だけを減塩にするということも大変ですので家族みんなで減塩に取り組んでみてはどうでしょうか。

## 「家族みんなでカンタン減塩生活」

かけて食わずに、つけて食べる！

表面に味をつける

塩味の代わりに味を引き締めます！

辛味を活用する

目に見えることで減塩の意識が高まります！

計量して数値が見える化

目に見えない食塩が隠れています！

加工品は控える

料理の味を引き立てます！

香りを活用する

旨味を活用する

味に深みが増します！

減塩調味料に切り替える

替えるだけなので超カンタン！

酸味を活用する

味が引き締まります！

保育園でも子どもたちが元気に過ごせるよう減塩を意識した給食作りを心掛けています。減塩をすすめる上で大切なのは毎日減塩を意識することですが、無理せず楽しみながら家族みんなで取り組んでいきましょう。

## 食育フェスタin浜田【12/17(日)】

浜田市主催の食育フェスタが浜田市総合福祉センターで行われます。講演会や体験コーナー、誠和会各園の食育活動紹介等、計画されていますので是非、家族でご参加ください。

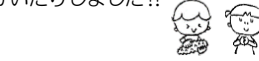


## 食育活動の紹介



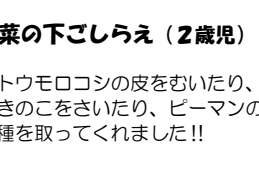
### 野菜に触れる (0歳児)

収穫したての夏野菜やさつま芋に触れたり、においをかいだりしました!!



### 野菜の下ごしらえ (2歳児)

トウモロコシの皮をむいたり、きのこをさいたり、ピーマンの種を取ってくれました!!



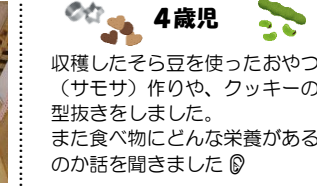
### 野菜の下ごしらえ (1歳児)

「小松菜」や「キャベツ」をちぎるお手伝いをしてくださいました!!茎の固い部分もちぎろうと一生懸命頑張ってくれていました!



### 3歳児

トウモロコシの皮をむいたり、クッキーの型抜きをしました。たくさん収穫したピーマンは先生が目の前で切って、炒めるところを見てから美味しくいただきました♪



### 4歳児

収穫したそら豆を使ったおやつ(サモサ)作りや、クッキーの型抜きをしました。また食べ物にどんな栄養があるのか話を聞きました!



### 5歳児

みんなで協力し合ってカレーライス作りに挑戦しました!!ご家庭でも、ぜひ一緒に作ってみてください!

食材の買い出しへ...



買い忘れもなく、明日のカレー作りに向けて準備万端です!



手順を確認していざ!!食材の下処理へ!!



手を切らないように猫の手で慎重に慎重に...



カレールー投入!!



完成!!

お米も研いで炊きます!!



具材を炒めて... 煮込んで...



煮えたかな? 煮えたかな?



水加減は、みんなで確認して... これでバッチリ!!

