

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和5年11月  
こくふ子ども園

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わ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」

かけて食べずに、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！

計量して数値を見える化

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！

子ども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。

## 朝ごはんをしっかり食べましょう！

ひまわり組さんに朝ごはんの大事さについてお話をしました。みんな、たくさん手をあげて発表してくれたり、熱心にお話を聞いていました。



### 朝ごはんを食べると



ひまわり組さんが、自分たちで作れる朝ごはんのメニューに挑戦しました。

みんな、どんな朝ごはんを食べているの？

パン！ サンドイッチ！ ゼリー！  
ヨーグルト！ ご飯とみそ汁！  
バナナ！ 何も食べてない！



バランスのとれた朝ごはんを作ってみよう！



### ♪挑戦したメニュー♪

- ・具沢山おにぎり
- ・みそ玉で作ったみそ汁
- ・ブロッコリーとスティック人参
- ・ヨーグルト
- ・バナナ

