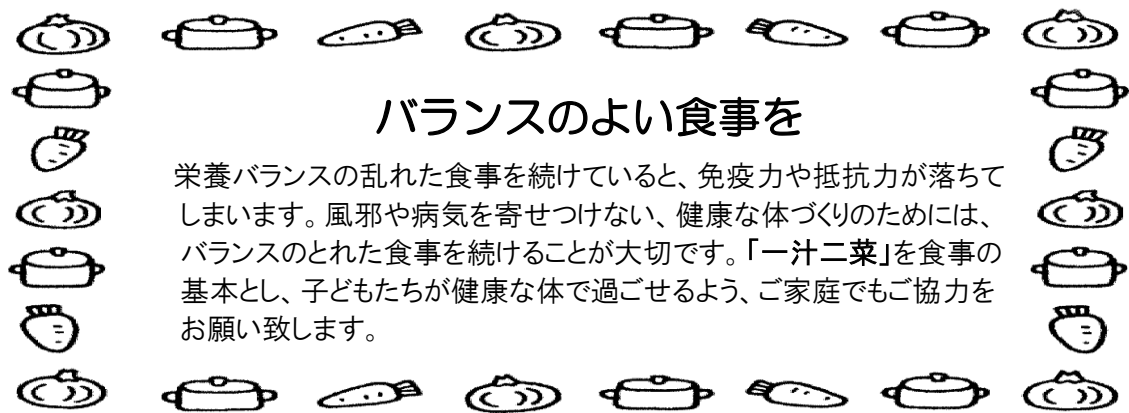




横田保育園  
平成30年度 5月  
No. 1

新年度を迎え園生活にもそろそろ慣れてきた様子が見られます。「苦手な食べ物も頑張ってみよう」とする姿も見られ、子どもたちなりに「食べること」を頑張っています。この時期はまだまだ体調を崩しやすいので、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



### バランスのよい食事を

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。「一汁二菜」を食事の基本とし、子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。

### ☆ 子どもの味覚を育てていくために ☆

#### 【 薄味を基本に 】

砂糖や塩などの調味料をたくさん使って濃い味つけにしてしまうと、味の記憶がうまく蓄積されず、嗜好の発達を妨げてしまいます。調味料で変えてしまう味よりも、「素材の味」を意識した調理を心がけましょう。

- ★かぼちゃやさつまいもなどは茹でたり蒸したりしただけでも素材の味を十分に感じられます。
- ★焼いただけの玉ねぎやにんじんも甘味があります。
- ★だしをうまく活用しましょう。(かつおだしや昆布だし)

※味の素などの旨味調味料は控えましょう。  
また、温かい料理は温かいまま、冷たい料理は冷たいままなど、料理がおいしく感じられる状態で食べることも大切にしたいですね。



#### 【 体への負担も考慮し 塩分はとりすぎない 】

特に濃い塩味に慣れると、腎臓に負担がかかり、濃い味のものをおいしく感じる嗜好になってしまいます。すると、大人になってからも、塩分をとりすぎていく恐れもありますし、味覚を養うことが阻害されてしまうことが考えられます。市販のレトルト・冷凍の調理食品などは、旨味調味料や添加物も多く使われていますので、控えるようにしましょう。市販のお菓子の食べすぎにも注意しましょう。



味噌＝「塩分が気になる」と思うかもしれませんが、具材を多くすることで汁の量が過剰にならずに済むため、塩分量が抑えられます。また、カリウムや食物繊維を多く含む具材にすることで、塩分は体外に排泄されやすくなり、塩分の摂取を抑えることができます。



- ★カリウムを多く含む食材 … 緑黄色野菜(ほうれん草、小松菜、にんじん、かぼちゃなど)
- いも類(じゃがいも、さといもなど)
- ★食物繊維を多く含む食材 … 海藻類(わかめなど)、きのこ類、ごぼう、こんにゃく



## 五目味噌汁



- ☺ 食物繊維の多いごぼう、椎茸を具材にします。
- ☺ にんじんは免疫力を高めるビタミンAが豊富。ビタミンAは油と一緒にとると吸収が高まるので、生揚げを具材にし、栄養価アップ!



材 料	4人分
生揚げ	50g
にんじん	50g
ごぼう	30g
大根	100g
干し椎茸	2~3個
ねぎ	30g
味噌	40g

1. ごぼうは半月切り、にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。生揚げは食べやすい大きさに切る。
2. 干し椎茸は水で戻し、薄くスライスする。
3. 鍋に水を入れ火にかける。ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、生揚げの順に入れながら煮る。
4. 弱火にし、味噌を入れ調味する。ねぎを入れて火を止める。