



# 栄養だより



令和6年9月  
(2024年)  
吹田市立保育園  
はぎのきこども園  
いずみ小規模園

## 子供の頃からうす味習慣を ～9月は食生活改善普及運動月間です～

子供の頃から濃い味付けのものに慣れてしまうと、食材本来の味やうす味の料理がおいしく感じられなくなり、濃い味のものばかりを好むようになってしまいます。

味覚や嗜好の土台は子供の頃の食習慣に影響を受けるため、将来の高血圧や生活習慣病の予防のためにも、家族みんなでうす味習慣をつけましょう。

## うす味習慣のコツ



だしを効かせて、調味料はいつもより少なめにする。

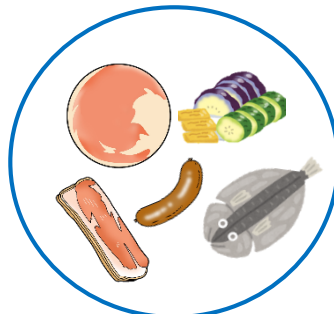
まずは、よく味わって食べること！  
「どんな味がする？」等、味に意識が向くような声かけをしながら、家族みんなで味わって食べましょう。



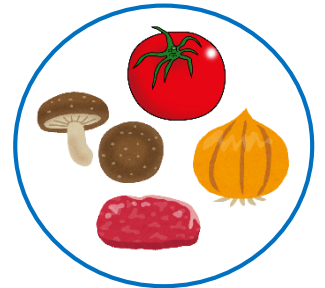
酢やかんきつ果汁等の酸味を効かせた味付けにする。



- 汁物は具たくさんにして、汁の量を減らす。
- 麺類の汁は、飲まずに残す。



食塩を多く含む加工食品や塩干物、漬物等は食べる回数や量を減らす。



トマトやきのこと類等、うまみ成分を含んだ食材や旬の食材を使う。



## だしの力



「だし」は食材の味やおいしさを引き出す最高の「うまみ」調味料。料理に加えることで、少ない塩味でもうま味や香りからおいしさを感じられます。また、そのままでは苦みやえぐみがある野菜でもだしで煮るとまろやかで甘味が増し、子供でも食べやすくなります。



### 昆布だし

前日の夜、鍋に水とペーパーでふいた昆布を入れます。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。



### パックだし

忙しい毎日に便利なパックだし。食塩を含む商品が多いので、できるだけ無添加のものを選ぶとよいでしょう。

## 給食での取組

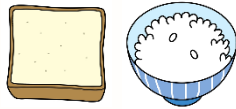


だしをしっかり取る



汁物や煮物はだしのうま味で、うす味でもおいしく食べられます

ふりかけ・マーガリンはつけない



味のついたおかずと一緒に食べるので、ふりかけや食パンにマーガリンはつけていません

かつお節、焼のり、ごま等をプラスする



うま味食品で和え物の調味料を減らします

ソースやケチャップはつけない



素材の味を感じてもらうように、ハンバーグや揚げ物の味つけは下味のみをしています

## 給食でのだしのとり方



けずり節を袋に入れ、大きな回転釜で煮出してだしをとっています。このだしのうま味を使い、食材本来の味を生かしたうす味でもおいしい給食を提供しています。



## 9月の献立より



お月見の日のおやつです。  
今年のお月見は9月17日（火）です。



## スイートポテトケーキ

<材料>

さつまいも	40g
小麦粉	6.5g
ベーキングパウダー	1g
バター	6.5g
白ざとう	8g
卵	6.5g

\*材料は3～5歳児1人分の分量です  
\*エネルギー 159キロカロリー

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて荒くつぶす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるう。
- ③ ①に溶かしバター、白ざとう、卵を入れて混ぜる。
- ④ ③に②を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、オーブンで焼く。（アルミカップ又はバッド等）  
※170℃のオーブンで15～20分。時間は調整してください。



## 保育園給食のレシピをクックパッドに掲載しています！

子供たちに人気の給食とおやつメニューを掲載中！  
手軽に調理できるものばかりなので、家庭での食事作りの参考にしてください。  
保育園給食の他にも、離乳食や小学校給食、高齢者向けレシピも掲載しています。

▼クックパッド「吹田市役所公式キッチン」  
<https://cookpad.com/kitchen/43743886>

掲載例



タンドリーチキン



焼き大学いも