

# 給食だより 11月

朝夕の冷え込みも増し、落ち葉が風に舞う季節となりました。給食のメニューでは一足早く、冬の食材である根野菜のごぼう、れんこん、また、ほうれん草などの食材を使ったものが増えてきました。歯ごたえのある根菜は子ども達にも食べやすいように、切り方などを工夫しながら調理をしています。また、ランチルームではお友達同士で、食事のときのマナーや野菜の名前を教えあっている子どもの姿をよく見かけるようになりました。

季節の変わり目で、体調を崩しやすくなりますが、栄養バランスのとれた食事ですべての冬に備えましょう。



**問題** 次のうち一番塩分が高いのはどれでしょうか？



ふたば保育園 11月1日

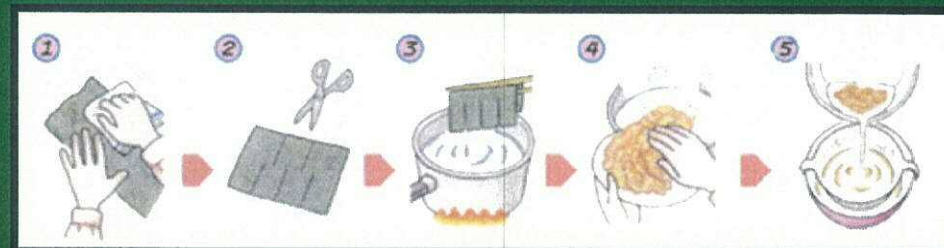
**答え** カップ味噌ラーメン・・・塩分は1食分で9.2g!

子どもが1日に摂るとよいとされている塩分量は4~5gです。お昼にカップめんを一つ食べてしまうと、一食で摂取量の約2倍近くの塩分をとってしまうことになります。

そこで!

## 減塩するポイントをご紹介します!

~~だしを上手に活用しましょう!~~



- ①固くしぼったぬれ布巾で昆布の表面を拭く。
- ②昆布に切れ目を入れて、1リットルの水に10~20分漬けておく。
- ③鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布10gを取り出す。
- ④沸騰したらかつお節20gを入れて、再び沸騰したらを止める。
- ⑤かつお節が底に沈んだら、上澄みをこし器でこす。

### だしを使うとこんなに便利!

- ★だしの旨味が薄味を解消する
- ★素材の味を引き立てる
- ★だしから引き出した栄養もとれる

ご家庭でもだしを活用されてみてはいかがでしょうか?