



給食だより

～減塩をしよう～

暑かった夏もようやく和らぎ、朝夕と過ごしやすい季節となりました。秋は徐々に食欲がわいてくる時期です。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻していきましょう。おいしい秋の食材を取り入れることは、子どもに食材がもつ本来の味を覚えさせるチャンスにもなります。1つずつ食材を経験し、食べられるものを増やしていきましょう。

今回は、減塩しながらおいしく食べる方法について考えてみました。

◆旬の食材を選ぼう◆

食材自体がおいしいと、調味料いらすと言われます。旬の食材は旨みも濃く、薄味で食べてもおいしいです。「調味料で食べる」より「素材の味で食べる」ことで減塩につながります。

旬の食材



◆味は表面につける◆

料理の仕上げに少量のしょうゆをプラスしたり、しょうがのすりおろしや唐辛子などをプラスすると味を濃く感じます。ポン酢や酢など酸味をとり入れることも減塩につながります。

また、しょうゆやソースは「かける」より「つけて」食べる方が減塩になります。



◆スナック菓子、なぜおいしい?◆

スナック菓子の味は「塩味」と「旨み」が基本。人間の本能で好きな味です。だから、子どもは、スナック菓子大好きなのです。

◆食べ過ぎるとどうなる?◆

- ①エネルギー過剰になる
- ②塩分過剰になる
- ③旨味調味料が味覚と嗜好の発達に影響する



※とりすぎには注意しましょう!

●お月見を楽しみましょう●

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



(蒲原)