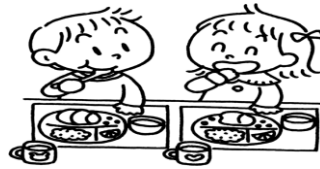


給食だより

令和6年9月1日
保育課給食管理グループ



おいしさアップ！「塩」の上手な活用法

「塩」の摂取量は国際的な問題です。生活習慣病予防のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいうこともあります。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」です。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1. 臭みをとる

肉や魚に塩を振り、しばらく置くと、浸透圧で水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分を拭きとってから調理をすることで、臭みが軽減し美味しく食べることができます。

2. たまねぎの辛味を減らす

玉ねぎに塩を振ると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。玉ねぎは加熱により甘くなりますが、物によっては加熱をしても軟らかくなくなり、辛味が残ってしまうこともあります。そのような玉ねぎの場合は、塩を活用しましょう。

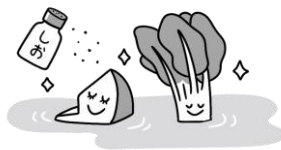


3. 味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物です。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなることを防ぐこともできます。

4. 変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜を茹でる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

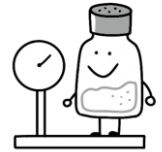


5. 甘味やうま味を際立たせる

例えば、スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じることができます。また、だし汁に塩を加えると、よりうま味が感じられます。

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康を維持するためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



1. 加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分が多く含まれています。「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日



厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より

2. 新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのものがおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3. 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、ケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがちです。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4. だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

5. 塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれています。しかし、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

(株)アダム わんぱくだよりより



9月の献立のポイント

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★ビビンバ丼(2・30日)

甘辛く味付けした挽肉とごま油で和えた野菜を混ぜ合わせ、ご飯にのせます。一皿で肉や野菜の栄養をご飯と一緒にとることが出来ます。今回はローリングストックとして備蓄用の白米を使用します。



★おはぎ(5・19日)

今年は9月17日が十五夜といわれています。当日ではないですが、行事を感じられるように、お月様のような丸い手作りおはぎを提供します。

★かぼちゃプリン(9日)

旬のかぼちゃを使ったおやつです。ペースト状にしたかぼちゃに寒天等を加えて作ります。上からカラメルをかけて提供します。



★さつまい(12・26日)

具沢山の味噌汁です。数種類の野菜やさつまいから甘味やだしが出て、少ない味噌の量でも満足感があります。

～ 災害時の備え ～

12 つくる責任 つかう責任



9月1日は防災の日です。ご家庭で災害時の準備をしていますか。

家庭での備蓄の目安は3～7日分といわれています。非常食に加え、日常食品として缶詰やレトルト食品等の長期保存可能な食品を普段から多めに備えることが大切です。離乳食やアレルギー対応が必要な場合は、缶詰やレトルトの離乳食やアレルギー対応のレトルト食品等も備蓄しておくことで安心です。

また、備蓄品にも期限があるためローリングストックを取り入れることも必要です。ローリングストックとは、備蓄している食料を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える方法のことです。家庭備蓄をしながら、自分や家族の好みに合った食品を探してみることもおすすめです。

自然災害はいつ起こるか分かりません。日頃からしっかりと準備をしておきましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

♪かんたんクッキング

挽肉のサモサ

【材料】大人2人分+幼児2人分

サラダ油(揚げ油)	適量	
餃子の皮	10枚	
じゃが芋	中 1と1/2個(約200g)	
サラダ油	小さじ1	
玉ねぎ	中 1/4個(約50g)	
豚ひき肉	100g	
調味料	塩	ひとつまみ
	カレー粉	少々



【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて茹でるか、蒸してつぶす。
- ②みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉をサラダ油で炒める。
- ③じゃが芋、②で炒めた玉ねぎと挽肉、調味料をあわせてタネを作る。
- ④ぎょうざの皮でタネを包み、口を閉じて油で揚げる。

★カレー粉の量は調整してください。包む時は、破裂しないようにしっかりと閉じてください。

磯香和え

【材料】大人2人分+幼児2人分

青菜	1～2株(約100g)	
もやし	1/2袋(約125g)	
にんじん	1/5本(約30g)	
たれ	醤油	小さじ1強
	みりん	小さじ2/3
	刻みのり	大さじ1



【作り方】

- ①青菜は茹でて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ②人参は千切りにして、茹でる。
- ③もやしを茹でる。
- ④下処理をした野菜をたれ、刻みのりと和える。

★刻みのりを一緒に和えることで減塩につながります。少ない調味料でも、のりの風味で美味しく食べることができます。