

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんのかを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。給食とおやつ時間が楽しく過ごせるよう、心をこめて作っていきます。



おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身につけましょう。

●どうして乳幼児期から減塩した方がいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

●手軽にできる減塩チャレンジ

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具を沢山入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



みんな大好き！ 野菜のおやつ **納豆チャーハン**

チャーハンといっても、炒めないチャーハンです。栄養豊富な納豆を手軽に食べられます。

材料 幼児6～7人分

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・鶏ひき肉 30g
- ・米 1合
- ・ごま油 小さじ1
- ・長ねぎ 1/4本 (30g)
- ・塩 ひとつまみ
- ・ガーリックパウダー 少々

作り方

- ① 米はAとともに硬めに炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ねぎのみじん切り、鶏肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、塩、ガーリックパウダーで味を調べ、納豆を加えてさっと炒める。
- ③ ①に②を混ぜる。

- A・しょうゆ 小じ1
・みりん 小じ1
・ごま油 小じ1
・鶏ガラスープの素 小じ1/2
・水 適量

(調味料を入れた後、1合の目盛りの少し下くらいに調整してください。)

