

令和5年9月1日  
井堀保育園

残暑の厳しい日が続き、夏の疲れがでてくる時期です。  
体調を崩しやすくなるので、しっかり栄養と睡眠をとり、残暑に負けない体作りをしましょう。

## 9月は北九州市減塩普及月間です

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防の為、「減塩」に向けた取り組みを行っています。乳幼児期にうす味に慣れておくと、塩分の摂り過ぎを防ぎ、将来の生活習慣病を予防出来ます。だしを効かせて、調味料を減らしたり、納豆についている、だし醤油の量を半分にしてみたり、出来る事から始めてみませんか？

### 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

#### 調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。

### 給食の美味しいお話

先日、クラスの先生から「今日のオニオンスープにチーズは入っていますか？」という質問をされました。

なんでも、給食を食べ始めた子ども達が、「チーズみたいな味がする」と言い出したそうです。

もちろん、チーズは入っていませんが、よくよく考えてみると、玉ねぎを炒める時に、バターを使用していました。

同じ乳製品なので、風味が似ていたのだと思います。この話を聞いた時に、子ども達の味覚が敏感であることと、毎日の食事から様々な情報を得ていることに気づかされました。

ご家庭でも、子ども達と一緒に薄味生活を楽しんでみませんか？

### おすすめ食材(黒糖)

黒糖には、ミネラルやビタミンが含まれていて、白砂糖にはない栄養が豊富に含まれています。ただ、蜂蜜同様「乳児ボツリヌス症」を発症しやすいので、1歳未満の子どもには与えないようにしましょう。1歳を過ぎたら、煮物やおやつなどに使用し、少量ずつ与えると安心です。

保育園ではおやつの「黒糖もち」で食べます。

# 9月1日は「防災の日」

## だしを使って、減塩に取り組んでみましょう。

くず野菜を煮込んで作る「ベジブロス」という野菜だしがあります。

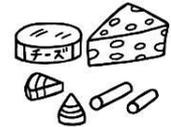
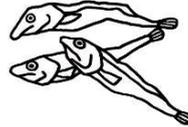
### だし醤油は半分に

納豆についている「だし醤油」には、0.2~0.5g程の塩分が含まれています。使い切りサイズなので、全部使ってしまいがちですが、半分の量にするだけで減塩につながります。



### 「追い調味料」で仕上げる減塩術

煮物を作る時に、だしを効かせて薄味で煮て、最後に醤油で、表面に味付け



## だしの活用法



いりこだし・・・煮物など みそ汁にも使います。

昆布だし・・・炊き込みご飯等 誕生日会の炊き込みご飯に使います。

かつおだし・・・汁物等 もずく汁に昆布だしと合わせて使います。

鶏がらスープ・・・洋風・中華系の料理 シチューやカレーにも使います。

ベジブロス・・・くず野菜を煮込んで作る、野菜だしの事で、和洋中のどの料理にも使える万能だしです。