



# たべるのだ～いすき

令和6年4月 世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：栄養士業務連絡会



暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。「たべるのだ～いすき」は、区立保育園の栄養士が「食」に関する様々な情報をお知らせしているお便りです。今月号は、「保育園の給食」についてお知らせします。

## 保育園のおいしい給食



保育園生活の中で、子どもたちが楽しみにしていることの1つが給食です。給食を作っている時のいい香りに誘われて「今日の給食なあに？」と調理室に聞きに来る子、担任の先生と一緒に「作っているところを見にいこう！」と顔を覗かせてくれたりなど、よく見られる日常の光景があります。

～ 給食が出来るまで ～こんなことに気をつけながら作っています～

☆食材は、原則当日納品してもらいます。

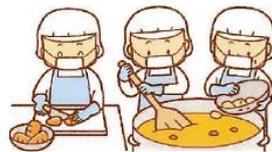
納品時には、不良品がないことなどを確認しています。

☆食材は、十分に洗浄、消毒し、加熱調理後は、中心温度の測定と記録をしています。

☆子どもの成長に合わせて、食材の切り方や硬さを工夫しています。

☆調理器具や食器は十分に洗浄・消毒し、衛生面に気を付けて作業しています。

☆出来上がった給食は、子どもたちへ提供する前に、施設長が味付けや異物の混入の有無やアレルギー対応確認のために検食を行っています。



## ～美味しい給食作りのために心掛けていること～



保育園の給食は、出汁（だし）を大切にしています。うす味で素材のうまみを感じてもらうために、出汁のうまみを最大限利用するようにしています。

清汁や、スープは昆布と鰹節、みそ汁は煮干しを使用して、しっかりうまみのある出汁をとっています。  
シチューやカレー類は野菜と鶏ガラも使用して、出汁をとっています。



カレーやシチューに使用するルーは、小麦粉・バター・サラダ油を炒めて、ルーを作ります。サラダのドレッシングも塩・酢・サラダ油で手作りです。

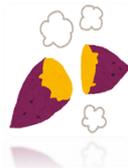
砂糖はミネラル類を多く含んでいるきび砂糖を主に使用しています。



おやつは基本的には手作りを中心に考え、おにぎり、麺類、ケーキ、素材の味を感じる焼き芋など種類も豊富です。また、米粉を利用したおやつなども取り入れています。



ケーキはケーキミックス等の市販品ではなく、小麦粉や米粉、バターなどを使用して甘さも控えめになるように工夫しています。



～朝ごはんは、1日の元気の源です～



朝、気持ちよく目覚め、楽しく食べて、よく遊び、夜はぐっすり眠るという望ましい生活リズムで過ごしたいですね。そのポイントは「朝ごはん」です。

朝ごはんをしっかりと食べて、身体を目覚めさせるスイッチを入れ、体内時計を整え、生活リズムを整えることにつなげていきましょう。



# ★ 朝 ご は ん の 役 割 ★

|               |                          |                        |              |
|---------------|--------------------------|------------------------|--------------|
| <p>体温が上がる</p> | <p>体や脳の<br/>エネルギーになる</p> | <p>脳の働きを活発に<br/>する</p> | <p>排便を促す</p> |
|---------------|--------------------------|------------------------|--------------|

- 1、体温を上げる・・・寝ている間に下がった体温を上げることにつながります。朝ごはんを食べないと眠くなったり、あくびが出たりして元気に活動することができません。
- 2、エネルギーになる・・・特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、体を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するために大切です。
- 3、お腹の調子を整える・・・朝ごはんを食べることで、胃腸が目覚め、排便を促します。

体の小さな子どもたちですが、たくさんのエネルギーを必要としています。でも1度に食べられる食事量は少ないため、3回の食事とおやつに分けて必要な栄養素をとっています。

朝ごはんを食べないと集中力が欠けたり、疲れやすかったり、イライラしたりします。保育園で元気に過ごせるように、ぜひ！朝ごはんを食べてから登園しましょう。



## 保育園のメニューから、朝ごはんの1品にいかがですか？

～ミートサンドパン～（材料は子ども4人分です）

|                |         |     |  |
|----------------|---------|-----|--|
| サラダ油           | 小さじ 1/2 |     |  |
| たまねぎ(みじん切)     | 1/6 こ   |     |  |
| 豚ひき肉           | 60 g    |     |  |
| マッシュルーム缶(みじん切) | 10 g    |     |  |
| パン粉 大さじ1       | ドッグパン   | 4 個 |  |
| ケチャップ 大さじ2     | キャベツ    | 適宜  |  |

- ①サラダ油でたまねぎ、ひき肉を炒める。マッシュルーム、パン粉を加えて、さらに炒め、ケチャップで調味する。
  - ②パンに切れ目を入れ、千切りのキャベツを挟み、①の具を挟む。
- 保育園では「スナッピージョー」と呼んでいます

## 献立表の表記が一部変更になります。

| 献立表                  |                              |   |                                       | 世田谷区子ども・若者部保育課 |          |
|----------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|----------------|----------|
| 材料名(朝食・3時おやつ)        |                              |   |                                       | 栄養価            |          |
| ストロング                | パワー                          | ヘルシー                                    | その他                                   | エネルギー          | 食塩       |
| 牛乳、豆腐、調整豆乳、ツナ缶(油、さく) | 米、米粉、きび砂糖、パルメザン、めんどう、サラダ油、粉糖 | キャベツ、たまご、いも、りんご、りんご、コーン缶、あつぱ、きんぴら、干しいちじ | 餅、しょうゆ、醤油、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節、抹茶 | 514 kcal       | 10.7 g   |
|                      |                              |   |                                       | 糖質 17.8 g      | 食塩 2.2 g |

| 献立表           |   |                                  |                        | 世田谷区子ども・若者部保育課 |             |
|---------------|---|----------------------------------|------------------------|----------------|-------------|
| 材料名(朝食・3時おやつ) |   |                                  |                        | 栄養価            |             |
| ストロング         | パワー   | ヘルシー                             | その他                    | エネルギー          | 食塩          |
| 牛乳、豆腐、調整豆乳、みそ | じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、パルメザン、めんどう、きなこ、たまご、グリンピース(冷凍) | しょうゆ、醤油、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節 | いも、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご | 504 kcal       | 18.2 g      |
|               |   |                                  |                        | 糖質 15.6 g      | 食塩相当量 1.4 g |

食塩から食塩相当量という表示になります。

## ホームページ「保育園食育ステーション」

ごらんください！



献立表や給食の好評レシピ、離乳食情報や各園で取り組んでいる様々な食育、食事に関するQ&A等々を掲載しています。



# たのしくたべて おおきくなぁ〜れ

令和6年5月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：看護師業務連絡会  
栄養士業務連絡会

今回は、噛む力を育てる「噛ミング30」について看護師・栄養士とのコラボ号になります。



## か サンマル 噛ミング30



〜ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう〜

厚生労働省では、より健康な生活を目指す観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30（サンマル）」運動を提唱しています。

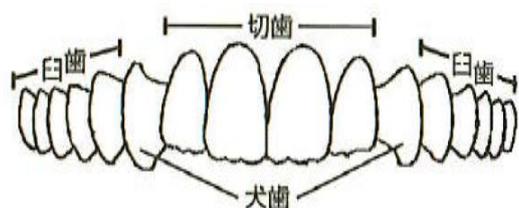
食べ物を30回以上よく噛んで味わって食べることにより、おいしく、安全に食べることができます。区では、「健康せたがやプラン」に基づき保育園・学校・保健所が連携を図りながら、“よく噛んで 味わって食べる”ことを推進しています。

## 歯のはたらき

歯にはそれぞれの役割があり、食べ物を効率よく消化・吸収するようになっています。

前歯（切歯・犬歯）で食べ物を小さくし、  
奥歯（臼歯）で食べ物すりつぶすことで飲み込みやすい形にします。

よく噛むことで、食べ物が細くなり栄養の吸収率も上がります。



## 噛むことでいいことたくさん！

噛むことで、食べ物の栄養を吸収しやすくし、胃や腸などの負担を軽くします。  
よく噛むことは健康な身体を作っていくことにつながります。

### 食べすぎを防ぐ



満腹中枢を刺激し  
食べすぎを防ぐ

### 味覚の発達



じっくり味わうことで  
味覚が養われる

### 消化を助ける



噛むことで食べ物が細かくな  
り消化が良くなる

### 歯の病気を防ぐ



抗菌作用のある唾液分泌  
が増え、むし歯予防になる

### 脳の働きが活発になる



あごを動かす事で脳の血流が  
増す

### 歯やあごの発達



噛むことであごの筋肉や関  
節、歯肉が強くなる

## よく噛むためのポイント



### ①調理方法を工夫する

- 食材を大きめに切る  
薄い半月切りやいちちょう切り



歯の発達に合わせて無理なく噛むことができるやわらかさが目安になります。

乱切りや、さいの目切りにすることで自然と噛む回数が増えます。

- 噛みごたえのある食材を選ぶ  
根菜類、きのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材がおすすめです。



### ②ながら食べをしない

テレビやスマホを見ながらの食事は噛むことに集中できず、噛む回数が自然と減ってしまうため注意しましょう。

### ③時間に余裕を持って食事をする

忙しい日常生活の中で時間に追われるとついつい早食いになってしまいます。食事の時間に余裕を持って食べることを目標にしましょう。

### ④正しい姿勢で食事に集中する

足底をしっかりと床につけて、高さのあったイスとテーブルで姿勢よく食事をする、しっかりと噛むことができます。



食べ物をおいしく食べるためには、何本の歯があればいいのだろう？



みなさんは「8020 運動」をご存じですか？

**20 本以上**の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができるため、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。好きなものをおいしく食べるために、噛むことや歯について意識してみましょう。



## 保育園のレシピより

歯を丈夫にするためには様々な栄養をバランスの良い食事から摂ることが大切です。その中でも、歯を作る原料であるカルシウムは、乳歯ができてはじめる妊娠中から永久歯ができてあがる中学生の頃まで特に必要な栄養です。

「切り干し大根のサラダ」では切り干し大根とちりめんじゃこにカルシウムがたっぷりです！また、噛みごたえのある食材で噛む力を育てます！

### <切り干し大根のサラダ>

ご紹介する料理は4人分です。

(材料)

|         |      |
|---------|------|
| 切り干し大根  | 25g  |
| きゅうり    | 1本   |
| サラダ油    | 小さじ2 |
| ちりめんじゃこ | 25g  |
| 酢       | 大さじ1 |
| しょうゆ    | 大さじ1 |



(作り方)

- ①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、軽く茹でて絞っておきます。
- ②きゅうりは千切りにします。
- ③サラダ油でちりめんじゃこを炒り、酢としょうゆを加えて味付けします。
- ④①～③を和えます。

## グミが歯を強くすると聞くけれど…??

手軽に食べられる便利さが受けて、空前のブームになっているグミ。顎を鍛えられるという理由でグミを食べる方もいますが、グミで歯や顎が強くなるわけではありません。グミは糖分が多くむし歯になりやすいお菓子です。噛む力や飲み込む力が弱い乳幼児は気管に詰まらせる危険や、噛み過ぎで顎が痛くなることもあります。また、キシリトール入りは下痢をすることがあります。

年齢に応じた配慮をしましょう。

おいしく、安全にグミを楽しむために

- ①食べる回数や時間を決めましょう
- ②お子さんが食べる時は大人が見守りましょう
- ③キシリトール入りは食べすぎない程度にしましょう





歯にまつわるクイズをおうちの人と一緒にやってみよう！

(答えは下にあります。)

- Q1. 歯のない動物は次のうちどれでしょうか？  
A：ペンギン B：ライオン C：イルカ
- Q2. 魚は虫歯になるでしょうか？  
A：虫歯になる B：虫歯にならない
- Q3. 奥歯で噛む力はどのくらいでしょうか？  
A：10 kgくらい B：自分の体重くらい C：自動車くらい
- Q4. 奥歯が一本なくなると噛む力はどうなるでしょうか？  
A：ほとんど変わらない B：半分減る
- Q5. 唾液の多い人は虫歯になりやすいでしょうか？  
A：虫歯になりやすい B：虫歯になりにくい C：虫歯とは無関係
- Q6. 一番虫歯になりやすいのはどこの歯でしょうか？  
A：前歯 B：奥歯



丈夫な歯で食べ物をよく噛んで  
たくさん食べて大きくなろう！

<答えと解説>

**Q1：A**

鳥の仲間であるペンギンは、胃の消化能力が高いため、捕まえた魚を丸のみして栄養を吸収します。そのため歯が必要ありません。水の中でも魚を捕りやすいように口の中にはギザギザの突起があり、魚が逃げないようにしています。

**Q2：B**

魚は虫歯になるような甘いもの（糖分）をとらないので虫歯になりません。

**Q3：B・Q4：B**

奥歯で噛む力はとても強いため、食べ物を細かくするために大切です。

**Q5：B**

唾液には自浄作用があるため虫歯を防いでくれる働きがあります。

**Q6：B**

前歯に比べ奥歯は歯ブラシが届きにくく、汚れがたまりやすいので虫歯になりやすいです。



# たべるのだ～いすき



令和6年7月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

## 日本各地の郷土料理～東日本編～

今回のテーマは、「食と文化」です。

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。

そして歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。保育園の給食でも地域の食材を活用し、各地の郷土料理を取り入れています。今回は東日本の郷土料理についてご紹介します。



### せんべい汁

鶏だし汁に野菜とせんべいを入れて煮込んだ醤油味の鍋料理です。家庭でせんべいを焼くことが多かった地域ならではの郷土料理です。

### 東北

### 北海道



### 石狩鍋

昆布のだし汁に鮭の身と野菜を一緒に入れて味噌で味つけした鍋料理です。石狩川では鮭がとれることで有名です。



### 関東

### みそポテト

秩父地方に伝わる郷土料理です。じゃがいもをいろいろで焼き、みそだれを塗って食べたのが始まりだと言われています。農作業の合間などによく食べられていました。



### 中部

### 五平餅

ご飯を少しつぶして団子状にしたものを串で刺し、味噌やしょうゆベースのタレをつけて焼いたものです。米が豊富にとれる地域ならではの郷土料理です。

※参考資料：「農林水産省」「うちの郷土料理」

## 郷土料理メニュー

作ってみませんか？

どちらも甘じょっぱいみそだれがおいしい保育園でも好評なメニューです。  
材料は子ども4人分です。

### 【みそポテト】

(材料)

じゃがいも 2個(240g)  
小麦粉 大さじ6  
水 80ml  
サラダ油 適量  
みそ 大さじ1  
きび砂糖 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1/2  
水 大さじ1・1/2

A



埼玉県



(作り方)

- ① じゃがいもは一口大に切り、下茹でする。
- ② 小麦粉と水で衣を作り、①に衣をつけて揚げる。
- ③ Aの調味料を煮詰めてみそだれを作る。
- ④ ②に③のみそだれをかける。

### 【五平餅風おやき】

(材料)

ごはん 150g位  
水 1/4 カップ  
小麦粉 大さじ3弱  
片栗粉 大さじ1  
サラダ油 適量  
みそ 小さじ2  
きび砂糖 大さじ2強  
水 大さじ1/2

A



長野県



(作り方)

- ① ごはんに、水、小麦粉、片栗粉を加えてよくこねる。
- ② 手にサラダ油を少し手につけて①を小判型に丸め、オーブンで焼く。  
(180℃で15~20分)
- ③ Aをませ合わせ、火にかけて少し煮つめ、タレを作る。
- ④ ②の上にタレを塗り、焦げ目が軽くつく程度に、さらにオーブンで焼く。

次回、9月号では西日本の郷土料理についてお伝えします。



# たべるのだ〜いすき



令和6年9月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

## 日本各地の郷土料理〜西日本編〜

今回のテーマは、「食と文化」です。

7月号では、東日本の郷土料理をご紹介しましたが、今回は西日本の郷土料理についてお伝えします。保育園の給食では旬の食材を活用した郷土料理を提供しています。

### 岡山ばらずし

魚介や野菜、瀬戸内海の豊かな食材を詰め込んだ華やかなちらし寿司です。



中国

### みそかつ

とんかつに八丁味噌やかつおだし、砂糖で味付けしたタレをかけた料理です。八丁味噌は色が濃く、濃厚な甘みとほのかな酸味が特徴です。



近畿

### 筑前煮

鶏肉と野菜を油で炒め、砂糖、醤油で甘辛く煮た料理です。



九州

四国

### いぎす豆腐

いぎすと生の大豆粉を煮溶かし、寒天のように固めた郷土料理です。



沖縄

### 豆腐チャンプルー

「チャンプルー」とは、焼いた豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄の島豆腐は堅めであるため、炒めても崩れにくいのです。



いぎすとは、いぎす草と呼ばれる海藻を煮とかし、容器に入れて固めた食材で、見た目は羊羹に似る。写真は、いぎす草の乾燥したもの

※参考資料：「農林水産省」「うちの郷土料理」

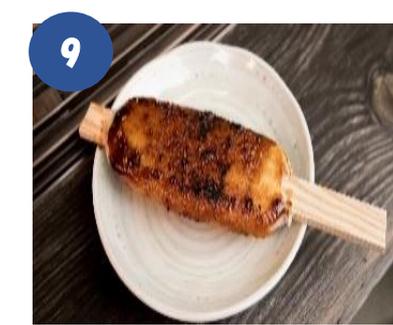


# 郷土料理クイズ

～7・9月号紹介料理より～



Q. この郷土料理の名前は何でしょうか？（答えは下にあります）



<答え>

- ① 石狩鍋 (北海道)
- ② いぎす豆腐 (愛媛県)
- ③ みそポテト (埼玉県)
- ④ 豆腐チャンプルー (沖縄県)
- ⑤ みそかつ (愛知県)
- ⑥ 岡山ばらすし (岡山県)
- ⑦ せんべい汁 (青森県)
- ⑧ 筑前煮 (福岡県)
- ⑨ 五平餅 (長野県)

## 郷土料理メニュー

作ってみませんか？

どちらもご飯が進む、保育園でも好評なメニューです。

材料は子ども4人分です。

### 【豆腐チャンプルー】

(材料)

|      |        |
|------|--------|
| サラダ油 | 適量     |
| 木綿豆腐 | 1丁     |
| サラダ油 | 適量     |
| 豚肉   | 80g    |
| にんじん | 1/3本   |
| もやし  | 1袋     |
| にら   | 1/2束   |
| 食塩   | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々     |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| かつお節 | 適量     |



沖縄県



(作り方)

- ① 豆腐は角切りにし、サラダ油をしいたフライパンで焼き色がつく程度に焼く。
- ② にんじんは短冊切り、にらは1cm位の長さに切る。
- ③ サラダ油で豚肉、にんじん、もやし、にらを炒める。
- ④ 豆腐を入れ、調味し、フライパンで軽く炒ったかつお節を和える。

☆豆腐はしっかりと水を切るのがおすすめです。

### 【筑前煮】

(材料)

|        |      |
|--------|------|
| サラダ油   | 適量   |
| しょうが汁  | 少々   |
| 鶏肉     | 120g |
| ごぼう    | 1/3本 |
| にんじん   | 1/2本 |
| こんにゃく  | 40g  |
| じゃがいも  | 2個   |
| 水      | 40cc |
| きび砂糖   | 大さじ1 |
| しょうゆ   | 大さじ1 |
| 酒      | 少々   |
| たまねぎ   | 1/2個 |
| さやえんどう | 4枚   |



福岡県



(作り方)

- ① 鶏肉は一口大にし、ごぼう・にんじんは乱切り。じゃがいもは角切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② さやえんどうは斜めに切り、こんにゃくは小さくちぎり、それぞれ下茹でする。
- ③ サラダ油で鶏肉、しょうが汁、ごぼう、にんじんを炒め、こんにゃくとじゃがいもを加えて水を入れ煮る。
- ④ 具に火が通ったら調味料とたまねぎを加えて煮る。最後に、②のさやえんどうを飾る。



# たべるのだ〜いすき



令和6年11月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。伝統的な食文化を守り、和食の大切さを考える日として、11=いい・24=日本食の日とかけて和食の日です。保育園の給食でも、だしや旬の食材を使用し、和食の特徴を取り入れた給食の提供をしています。今回は、和食の特徴や良いところをご紹介します。

## 11月24日は和食の日！

### <和食の特徴>

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用      | ② バランスよく、健康的な食生活を支える      |
| ③ 自然の美しさや四季の移ろいを器や盛り付けで表現 | ④ ひな祭りや端午の節句など特別な日に食べる行事食 |

参考文献：農林水産省

### バランスが良い= 『一汁三菜』

主食に加えて、汁物・主菜・副菜2品の組み合わせです。

8月の給食献立から



#### 主食：ごはん

エネルギー源である炭水化物です。和食の場合はお米が基本です。

#### 主菜：鮭の塩こうじ焼き

副菜：オクラのおかか和え、煮豆

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食や汁物だけでは不足しがちな栄養素を補います。

#### 汁物：みそ汁

煮干しだしを使ったみそ汁です。だしは和食の味わいの基本で、うま味を感じられ、減塩にも役立ちます。

## <だしのとり方>

保育園では「だし」のうまみを利用して、

適塩で提供することを大事にしています。

### ★ 昆布だし ・ かつおだし

- ①鍋に昆布と水を入れ、30分程置く。
- ②弱火で加熱し、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③沸騰している鍋にかつお節を入れる。
- ④弱火で2分程度煮出して、火を止めたらキッチンペーパーなどで濾す。

1



2



3



4



昆布とかつおを合わせて使うことで、  
よりうま味の濃いだしができます！

### ★ 煮干しだし

- ①鍋に水と煮干しを入れ30分程置き、その後、沸騰させる。



- ②沸騰したら弱火で7~8分ほど煮出し、キッチンペーパーなどで濾す。



## ～お家で簡単にだしをとる方法～

### ◎お茶パックを使う

かつお節をお茶パックに詰めて鍋で煮出すと、簡単にかつお節の風味が効いただしを取ることができます。市販のだしパックもおすすめです。

### ◎水出でてだしをとる

昆布、かつお節、煮干しなど水に8時間程度浸して、冷蔵庫で保管すると水からでもだしを取ることができます。(写真は昆布+かつお節です)



## <和食クイズ>

Q1：和食の日は11月何日でしょう？

- ① 23日      ② 24日      ③ 25日

Q2：和食の基本の形はどれでしょう？

- ① 一汁二菜      ② 一汁三菜      ③ 二汁三菜

Q3：だしを使うと感じられる味はどれでしょう？

- ① 塩味      ② 辛味      ③ うま味

答え

<①：20 ②：20 ③：10>





# たべるのだ～いすき



令和7年2月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

## 適塩について

今回のテーマは、「適塩（てきえん）」です。

適塩とは素材やうま味を活かした、おいしく健康に良い適切な塩加減の食事のことです。乳幼児期は味覚が育つ大切な期間です。家族で適塩を心がけ、お子さんの食事にもつなげていきましょう。今回は、保育園での適塩の取り組みや普段の食事でも気を付ける点をお伝えしていきます。

### ～保育園での適塩の取り組み～

清汁やスープは昆布とかつお節、みそ汁は煮干しを使用し、うま味を引き出して塩分を控えています。

シチューやカレー類は野菜と鶏ガラを使用してだしを取り、香味野菜やペーリーフを使用して香りを引き立たせ適塩を心がけています。

汁物は塩分濃度計を使用し、計測していません。一般的に大人がおいしいと感じる塩分濃度は0.8～1.0%です。（人間の体液が0.9%のため）乳幼児期は味を感じる味蕾という細胞が多く、大人より味を感じやすいため保育園では素材の味を活かしてだしを効かせた味付け（0.5%）を目安にしています。

豚肉のりんごソース焼きは、にんにくの香りとりんごの甘味、豚肉のうま味で「味の相乗効果」が生まれ、保育園でも好評のメニューです。ゆで野菜を組み合わせることで、適塩を心がけています。

お子さんたちの食べ具合を把握し、調味料の使用量を適宜見直しています。

#### 【献立例】

ごはん

豚肉のりんごソース焼き

ゆで野菜

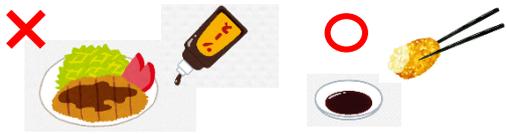
みそ汁



食塩相当量 1.2g



## ～家庭での適塩ポイント～

|   |   |
|---|---|
| <p>① 汁物は具たくさんにして汁の量を減らす。</p>         | <p>② しょうゆやソースは直接かけないで小皿に取ってつけて食べる。</p>  |
| <p>③ 加工食品や塩漬けされた魚などは塩分が多いので控える。</p>  | <p>④ 香味野菜や酸味をプラスして味に変化をつける。</p>         |

参考文献：東京都保健医療局

## 保育園の適塩メニュー

作ってみませんか？

★材料は子ども四人分です。

### 【豚肉のりんごソース焼き】

(材料)

|          |        |
|----------|--------|
| 豚肉       | 160g   |
| にんにく     | 少々     |
| 食塩       | ひとつまみ  |
| オリーブ油    | 小さじ1   |
| しょうゆ     | 大さじ1/2 |
| 酢        | 小さじ1   |
| りんご(皮付き) | 1/4個   |

(作り方)

- ① にんにく、皮付きのりんごをすりおろす。
- ② 全部の材料を混ぜて、肉を漬け込み、漬け汁ごとフライパンかオーブンで焼く。  
※オーブン180℃20分程度

☆にんにくの香りとりんごの甘味、豚肉のうま味が効いたメニューです。豚肉を調味料に漬け込むため柔らかく仕上がります。

★材料は子ども四人分です。

### 【トマト塩こうじスープ】

(材料)

|          |       |
|----------|-------|
| かつお・昆布だし | 3カップ  |
| にんじん     | 1/5本  |
| たまねぎ     | 1/3個  |
| ホールトマト缶  | 80g   |
| 食塩       | ひとつまみ |
| 塩こうじ     | 小さじ1  |



(作り方)

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② だし汁を作り、①とホールトマト缶を入れる。
- ③ 食塩と塩こうじで味付ける。

☆だしやトマトのうま味が効いたスープです。