

# 給食だより

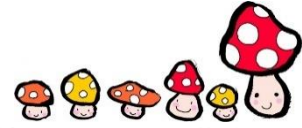
令和6年11月号 東保育園



## 食塩をとり過ぎない工夫は？

### 薄味でもおいしく！料理法に工夫を

ただ食塩の摂取を減らすのでは薄味に飽きてしまうこともあります。減塩を長く続けていくには、薄味でもおいしいと感じられる工夫をすることが重要です。例えば、昆布、かつお節、きのこ類、干しエビなどからのだし旨みや、柑橘系果物の果汁や酢などの酸味、香辛料やにんにくやしょうが、しそなどの香味野菜、ハーブなどをつかうと、薄味をカバーできます。また、とろみをつけることで味が食材にまとわりつくため薄味でも満足感が得られます。焼いたり揚げたりすることで食材についた焦げ目は、料理に香ばしい風味をつけ加えます。



## 腸内フローラを整えるには？

理想のバランスは善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7です。

善玉菌を増やし、腸内フローラの状態を良好に保ってくれる食品の代表といえば、発酵食品です。発酵食品には善玉菌の乳酸菌が豊富です。乳酸菌は乳酸菌飲料やチーズ、ヨーグルトだけでなく、ぬか漬けやキムチの中にも含まれています。みそ、しょうゆ、納豆、かつお節など日本の伝統的な調味料や食品もまた、発酵食品です。発酵食品には乳酸菌だけでなく、発酵の過程でつくられる乳酸も多く含まれていて、これが腸内の環境を酸性に傾けることによって、酸性が苦手な悪玉菌が減っていくという効果があります。



## おやつを紹介



**フォカッチャ**  
ふわふわの手作りパンで、大人気です。



**かぼちゃパン**  
生地に蒸したカボチャをたっぷり練りこんで焼き上げたモチモチのパンです。



**五目おにぎり**  
鶏肉・人参・竹の子・油揚げ・こんにゃくの入った炊き込みご飯をおにぎりにしました。



**あんまん**  
生地とあんにごまの風味を効かせています。ふわふわもちりのお饅頭です。



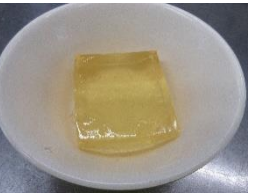
**じゃがいももち**  
じゃがいもを蒸して成形し、油で揚げ、甘みそをかけました。子ども達が大好きなメニューの一つです。



**ブルーベリーマフィン**  
生地にヨーグルトとブルーベリージャムを加えて焼き、中はふわふわです。



**オレンジマフィン**  
オレンジマーマレードとオレンジジュースを生地に加えて焼き上げました。



**りんごゼリー**  
100%のりんごジュースをゼラチンで固めました。

## 4歳児野菜の皮むき体験



玉ねぎの皮むき・ピーマンの種取りをみんな真剣にそして、楽しそうに行っています。

