



楽しく食べるこどもたちに

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、たくさんのこと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。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。



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をしたほうがいいのか？**
 - ・腎臓の働きがまだ未熟なため、塩分をとりすぎると負担がかかる。
 - ・濃い味で食べ続けていると舌にある「味蕾」の働きを低下させ、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。

- **手軽にできる減塩食！**
 - ・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。
 - ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
 - ・和え物などは、水気をしっかりきり、酢やレモン果汁などを活用する。
 - ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



食育クイズ

① いちごのつぶつぶは何でしょう？

- | | | |
|--------|--------|---------|
| ①
種 | ②
茎 | ③
果実 |
|--------|--------|---------|

A ③ 果実

いちごのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入ってます。



Let's get cooking

納豆チャーハン

栄養豊富な納豆を炒めないで作れるチャーハンです。

【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
 長ネギ…30g
 塩… ひとつまみ
 ガーリックパウダー …少々

*しょうゆ 小さじ1
 *みりん 小さじ1
 *ごま油 小さじ1
 *鶏がら 小さじ1/2
 *水(調味料を入れた後、1合の目盛りの少し下ぐらい)

作り方

- ① 米は*をすべて入れ硬めに炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ネギのみじん切り、鶏肉を入れ炒める。鶏肉に火が通ったら塩、ガーリックパウダーで味を調え、納豆を加えてさっと炒める。
- ③ ①に②を混ぜる。

