瑞穂町立むさしの保育園

Ｒ８．９．１発行

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、朝夕は秋の気配が感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすいこの時期は早めに布団に入ってよく眠り、しっかりと体を休めるといいですよ。生活リズムを整えて、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、いろいろな秋を楽しみましょう！

適切な塩分ってどのくらい？？

国際的にも問題となっている「塩」の摂取量。大人になってから食習慣を変えることは難しく、子どもの頃から塩分の摂りすぎに気をつけることが将来的にとても大切です。2020年度の食事摂取基準で、幼児の一日の塩分摂取量が３．５ｇに改定され、それに伴い、保育園給食（昼食と午後のおやつ）の基準値も１．６g未満とされました。

むさしの保育園での減塩の取り組みとしては、かつお節や昆布を煮出してしっかりと出汁をとり、食材がもつ味を活かして味付けをすることで、最小限の味付けにしています。野菜が苦手な子もいますが、調味料で野菜の味を隠すのではなく、かけ合わせる食材を変えたり、食感や調理法を工夫をするなど、子ども達の日々の食事の様子を見ながら、食事を美味しく、楽しんでもらえるように努めています。

～食育の様子～

ゆり組は昔ながらの酸っぱい梅干しを作りました。出来上がった梅干しは鶏つくねの梅風味だれなど様々な献立で提供していきます。すみれ組は秋の調理保育で野菜の皮むきをするので、事前に人参の模型を使ってピーラーの練習をしていく予定です。たんぽぽ組は引き続き個々に合わせて箸の練習を行っていきます。お箸が持てるようになった子は給食もお箸を使用していきます。

８月の晴れた日に子どもたちと梅干しの天日干しをしました！

9月の誕生日会メニュー

- オムライス
- キャベツスープ
- ポークソテー
- マカロニサラダ
- ジュースバイキング

仕入れ状況等、都合により 変更になる場合があります

9月のいちおしメニュー

呉汁（熊本県の郷土料理）

材料（大人4人分）

大豆の水煮	140g（1袋）
里芋	120g（中2個）
人参	80g（中1/2本）
かぼちゃ	100g
こんにゃく	50g
油揚げ	1枚
小ねぎ	2本
だし汁	1ℓ
みそ	70～80g

作り方

① 大豆水煮はすり鉢でつぶすか、ミキサーや包丁で粗くつぶす。
② 里芋、人参、かぼちゃはいちょう切り、こんにゃくは1㎝角に切る。油揚げは短冊切りにする。小ねぎは小口切りにする。
③ だし汁を沸かし、里芋、人参、こんにゃく、油揚げを煮る。
④ かぼちゃを入れて、野菜が全て煮えたら大豆、みそ、小ねぎを入れる。器によそい、出来上がり。

※みそはお好みで調節してください。
※保育園では、こんにゃくは誤嚥の危険があるので細かく切るなどの配慮をしています。