

# おいしく ぱくぱくだより

No. 80

令和2年9月発行  
ほいく課 管理栄養士

## 《素材とだしを味わう薄味給食》

公立保育園では、だしをしっかりとる事で、素材とだしの味を味わいながら薄味でも美味しく食べられる、身体に優しい給食を作っています。今回は、薄味給食のメリット、保育園給食での工夫についてご紹介致します。

## 《薄味給食にはこのような良い事があります》

### ◆豊かな味覚を育てます。

0～6歳は味覚が育つ大切な時期です。小さい頃に濃い味に慣れてしまうと、薄味のものをおいしく感じられなくなってしまうので、薄味にしています。

### ◆素材本来の味を感じる事が出来ます。

濃い味付けでは感じる事の出来ない、素材が本来持つ味を感じる事が出来るようになります。

### ◆将来の生活習慣病を予防します。

薄味にする事で、将来、高血圧、心疾患、糖尿病、腎臓病等の生活習慣病を発症するリスクを軽減します。



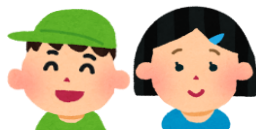
## 保育園の昼食とおやつに含まれる塩分は1日平均 1.6g

市販ののり弁当1個は約3.0g、かつ丼や親子丼は約4.5g、定食は約5gの塩分が含まれていますので、半分～1/3の塩分となっています。

1日にとって良い塩分は？ ※厚生労働省『食事摂取基準 2020』の食塩摂取量の1日の目標値より



1～2歳：3.0g未満



3～5歳：3.5g未満



18歳以上女性  
6.5g未満



18歳以上男性  
7.5g未満

## 身近な食べ物にも、実は塩分がたくさん含まれています。

- ◆食パン1枚(6枚切り)：約0.8g
- ◆インスタントみそ汁1杯：約2g
- ◆ポテトフライ1個(大)：約1.1g
- ◆インスタントすまし汁1杯：約1.6g
- ◆カップラーメン1個：約5g
- ◆**保育園のみそ汁・すまし汁：約0.6g**

保育園の給食では、みそ汁は煮干しで、すまし汁はかつお節でだしをとっています。天然のだしをしっかりとる事で、使用するみそや醤油、塩の量が少なくてもおいしく食べられます。



## 《公立保育園ではこのような工夫をしています》

### だしをしっかりとっています。

- ◆かつお節や煮干し、昆布でだしをしっかりとる事で、味や風味が良くなり薄味でもおいしく食べられます。
- ◆洋風スープの場合は、ベーコンと玉葱を炒め、甘味と風味を引き出して使っています。

### 素材の味をいかしています。

- ◆新鮮な旬の食材を使用しています。旬の食材は、風味が良く、調味料が少なくてもおいしく食べられます。また、栄養価も高く、価格も安くて、季節を感じる事が出来ます。
- ◆薄味にする事で、素材本来の旨味や、自然な甘みをいかす事が出来ます。

### 酸味や香りを利用してしています。

- ◆サラダや酢の物には、酢を利用し、酸味をいかして食塩を控えています。
- ◆ドレッシングは手作りしています。
- ◆カレー粉等の香辛料や、ごま油の香りをいかしています。

### 香ばしい風味をつけています。

- ◆焼き物はこんがり焼き、揚げ物はカラッとあげる事で、香ばしい風味になり、調味料が少なくてもおいしく食べる事が出来ます。

## 《家庭でも薄味にする為のポイント》



### 旬の食材を利用する。

- ◆新鮮な旬の食材は風味が良く、薄味でも美味しく食べられます。素材の味を意識して、味わってみましょう。



### 天然だしをしっかりととり、旨味を活用しましょう。

#### かつお節や煮干しの手作り粉末だし

- ◆ミキサーやミルサーにかけたり、すり鉢ですりつぶしたりして粉にして、粉末だしを作っておく。野菜にふりかけたり、汁物のだしとしてそのまま加えて使います。
- ◆たんぱくやカルシウムを無駄なく手軽にとる事が出来ます。旨味たっぷりの天然の粉末だしは、添加物もなく身体に優しい。
- ◆料理を作る際に、手軽に使えて、とても便利です。

#### 昆布と干しいたけの合わせだし

- ◆寝る前に、水と一緒に昆布と干しいたけをボールやポットに入れ、冷蔵庫に入れておく。
- ◆合わせだしは、一種類のだしに比べ、旨味が一段と増します。煮物にピッタリで、だしをとったあとの昆布やしいたけは煮物の具材としても使う事が出来ます。
- ◆多めに作り、冷凍しても良いです。

ただ調味料を減らすだけでは、味が薄くなるだけで、おいしい料理は出来ません。旬の食材を使い、食材本来の味とだしの旨味を最大限に利用する事で、薄味でもおいしい料理を作ることが出来ます。子どもの味覚を育てると同時に、家族の健康の為にも、素材の味を楽しむ薄味に取り組んでみましょう。

