



おいしさアップ！「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1・臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふき取ってから調理することで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2・玉ねぎの辛味を減らす

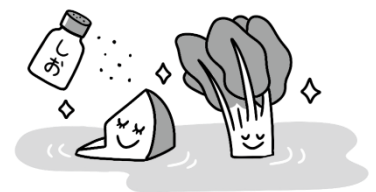
玉ねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。玉ねぎは加熱により甘くなりますが、加熱をしてもやわらかくなくなり、辛味が残ってしまうこともあります。そのような玉ねぎの場合は、塩を活用しましょう。

3・味のしみ込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料が馴染みやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまふのを防ぐこともできます。

4・変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれるポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩に酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜を茹でる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。



5・甘みやうま味を際立たせる

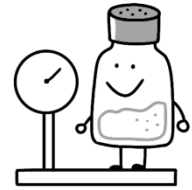
スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」に一つまみの塩を加えることで、より甘みを感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘みやうま味を引き立たせる効果もあります。

6・噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉などは、塩分が足りないと噛みだまりができて、飲み込みにくくなってしまいます。程よい塩分があると、咀嚼がしやすくなる、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進めることができます。

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。



1・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追及しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちが良く食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

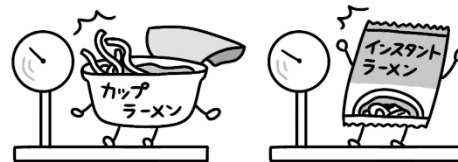
カップ麺	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より



2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良いほど、臭みを感じにくい物です。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向にあります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家庭の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で作られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康とおいしさの為に、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩

2024年09月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02 (月)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、■押麦 じゃが芋 ビーフン 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 訓練おにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 176 mg	
03 (火)	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■なたね油 片栗粉	▲牛乳 国産キャベツ汁 ワインナー ◆豆乳、ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 400 mg	
04 (水)	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ、人参 三度豆、切干大根 ねぎ わかめ 	濃口しょうゆ みりん、食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 250 mg	
05 (木)	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごまあえ 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ツナ、みそ かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 コーン ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩 パセリ こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ▲ツナパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 257 mg	
06 (金)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 みそ ベーコン ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、なす 水菜、ピーマン ねぎ、りんご レモン汁、しょうが のり、にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ ワイン みりん	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 211 mg	
09 (月)	ご飯 菊しゅうまい 華風和え 豆腐とあげのみそ汁	米、■小麦粉 ■しゅうまいの皮 三温糖 ひまわり油 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ、もやし きゅうり、ねぎ しょうが わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 中華味 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 233 mg	
10 (火)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 さつまいも 三温糖 ◆ソイレブール 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし 鮭(乳児)	キャベツ 大根、人参 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ◆スイートポテト	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 227 mg	
11 (水)	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー 	米 ■マカロニ 三温糖 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ◆きなこ ◆油揚げ ベーコン	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 ねぎ しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg	
12 (木)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 こしあん ベーコン ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン、カレー粉 食塩、こしょう パセリ、バジル粉	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 195 mg	
13 (金)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ▲バター かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう、小松菜 いちごジャム えのきたけ 三度豆、ねぎ わかめ	濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲いちごのスコーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 236 mg	

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 9月30日(月)の鶏の唐揚げは、8月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
17 （ 火 ）	ご飯・プチゼリー 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 三温糖 	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 うさぎ饅頭	エネルギー 474 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 230 mg
18 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ◆豆腐、●卵 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲チーズケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 230 mg
19 （ 木 ）	ご飯 白身魚の塩麴焼き 甘酢和え ▲飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳、鯛 豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、大根 きゅうり ごぼう ねぎ わかめ	塩こうじ 濃口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 250 mg
20 （ 金 ）	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ りんごゼリー(P)	■▲ロールパン 米、さつまいも はるさめ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	酢 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 190 mg
24 （ 火 ）	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭、鮭(乳児) さつまいも ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 人参 キャベツ みかんジュース 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 241 mg
25 （ 水 ）	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー・ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 ビーフン 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ りんご、人参 水菜、小松菜 りんご ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 238 mg
26 （ 木 ）	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX じゃが芋 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら さつまいも ◆油揚げ、みそ かつおぶし ▲カルピス	人参 玉ねぎ 三度豆 ねぎ あらめ	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 214 mg
27 （ 金 ）	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ◆抹茶のスコーン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 211 mg
30 （ 月 ）	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵、◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 レーズン、ねぎ わかめ、のり しょうが にんにく	濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 236 mg



避難訓練

9月2日(月)は総合避難訓練です。

保育所では、災害などが発生し、給食の提供ができなくなった場合に備え携帯おにぎり(わかめ)とライスクッキー、水を備蓄しています。

この日のおやつは、おにぎりを使用し訓練を行います。

導入後毎年訓練をしています。作り方の練習や味も馴染めるように行っています。