



0・1・2さいの きゅうしょくだより

西方寺古城保育園

薄味に慣れていきますか？

子どもたちは、ラーメンやうどん、ハンバーグなどの濃い味付けを好む傾向にあります。一度その味に慣れてしまうと、食塩の過剰摂取や素材の味に鈍感になることもあります。

食塩の取り過ぎは、高血圧症を引き起こすリスクが高くなることは知られています。まだ関係ないと思われるかもしれませんが、生活習慣病は幼児期の間違った生活習慣や食習慣によっても引き起こされる可能性があると言われてしています。

薄味料理をおいしく作るには、まず材料は新鮮な旬のものを使います。新鮮な素材はそれ自体にうま味があり味付けをしっかりしなくてもおいしいものです。また、レモンのひとふりや、すりごま、もみのりなどの香りでおいしさをプラスしたり、油料理はアツアツで食べれば味付けはいりません。

今からでも薄味に慣れさせましょう。

収穫の秋 ～いもほり～



あさのおやつ



	1. 番茶 丸ボーロ	2. 牛乳 ビスケット	3. 牛乳 ラスク	4. 番茶 さつまいも
7. 果汁 ビスケット	8. 番茶 せんべい	9. 牛乳 ウエハース	10. 牛乳 クラッカー	11. 番茶 枝豆
14. 番茶 せんべい	15. 番茶 かりんとう	16. 牛乳 スティックパン	17. 牛乳 コーンフレーク	18. 番茶 さつまいも
21. 番茶 せんべい	22. 番茶 黒棒	23. 天皇誕生日	24. 牛乳 いりこ	25. 牛乳 卵ボーロ
28. 番茶 せんべい				

