

5月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



入所・進級から1か月がたちました。そろそろ保育所での生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。

5月は連休があり、生活リズムが崩れてしまいかちです。

毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

5月5日は「端午の節句」

端午の節句に【柏餅】その理由とは……

お餅を包んでいる柏の葉に、こだわりがあるのです。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない事から、昔の人には、まるで新しい生命の誕生を見守っているような風情に見えたようで、柏は子どもの成長を祝う節句にはピッタリということから、柏餅は節句には欠かせないものになったようです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

2020年4月より「食事摂取基準(厚生労働省)」が改訂されました。

その中で、「子どもが1日に摂取しても良い食塩摂取量目標量」が前回の改定時に比べ少なくなっています。

子どもでも、食塩(塩分)の摂りすぎで血圧が上昇する事があるためです。

減塩の大切さを再確認するとともに、毎日の生活の中で、小さなことからコツコツと減塩を積み重ねていくことが大切です。

子どものためにも、減塩を心がけましょう。



今月のおすすめレシピ ～減塩のためのおいしいダシのとりかた～

材料(だし 4 カップ分)

・昆布	10g
・鰹節	20g
・水	5 カップ

作り方

- ① 水に昆布をつけ、30 分おいてから中火にかけます。沸騰直前に昆布をひきあげ、沸騰したら火を止めます。
- ② 少しおいてから鰹節を加え、そのまま 2 分程おきます。
- ③ ふきんやペーパータオルを敷いたこし器をボールで受けて、だしをこします。

★鰹節は、お茶パックなどに入れて使用すると、「こす」手間が省けますよ♪