



本格的な夏が始まりました！熱中症対策を行い、元気に夏を乗り切りましょう。

8月は12日～15日が希望保育日となりますので、お弁当のご準備をお願いいたします。こどもたちが安全に食事できるよう、下記のことに気を付けて作っていただきますと安心です。

また、だしの食育活動をおこないましたので、給食に使っているだしについても紹介します！

お弁当を作るときのポイント

○食べ慣れた食品を使う。初めて食べる食品は、食物アレルギーを発症したり、窒息・誤嚥の危険性があります。

○こんにゃくは弾力があるため、使用する場合は「糸こんにゃく」を1cm程度切って代用する。

○丸くてツルっとしているミニトマトは、必ず1/4に切ってから入れるか、使用しない。

○ご飯やおかずは、温かいままだと傷みやすいため「冷ましてから」つめる。

○保冷剤を入れる。

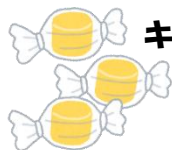
【詰め方の目安】主菜：副菜・主食＝1：2：3

ミニトマト



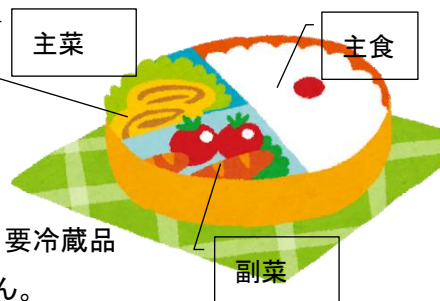
ウインナー

ウインナーは弾力があるため縦半分に切る。



キャンディーチーズ

キャンディーチーズは丸いことと、要冷蔵品のため、お弁当にはオススメしません。



【お弁当箱の大きさ】

※個人差があるので目安です

1～2歳 約280ml

3～5歳 約280～380ml

6歳 約380～450ml

だしの食育を行いました！

3歳以上のこどもたちを対象に、だしとなる食材に触れたり、だしを飲む体験を行いました！

「おいしい」「もっと飲みたい」とおかわりするこどもたちもいれば、「おいしくない」、「にがい」と首を横に振るこどもたちと、反応は様々でした！



カツオくんのぬいぐるみで、かつお節の作り方を学びました！



雄節（おぶし）

さっぱりとしているのですまし汁におすすめ

雌節（めぶし）

コクがあるので煮物のだしにおすすめ



こんぶはすまし汁に使っています！



煮干しはみそ汁に使っています！

お湯が沸騰したら火を止め、かつお節を入れます。かつお節がなべ底に沈んだらキッチンペーパーでこして黄金だしの出来上がり

汁物の塩分濃度について

大人が「おいしい」と感じる塩分濃度は 1%前後と言われています。一方で、こどもが「おいしい」と感じる塩分濃度は「0.5～0.6%」と、大人の約半分の濃さになります。保育園でも汁物は 0.5～0.6%になるように作っています。天然のだしを使っているので、塩気が少なくてもうまみを感じられ、こどもたちは「おいしい」と飲んでくれます！

こどもは、大人よりも味を感じる「味蕾（みらい）」の数が多いため、味覚が非常に敏感です。そのため、大人が「少し薄いかな」と感じる味も、こどもたちにはしっかりと感知することができます。ただ、塩味の強いものばかりを食べていると、味が濃いものを好むようになってしまうので、「大人が食べて薄いかな」と感じる味付けを目安にしていいただければと思います。

保育園のみそ汁について

みそ汁には、「煮干し」のだしを使っています。
給食では頭や内臓はとらずにだしをとっています。

<材料(こども1人分)>

※人数分に計算してください。大人の量は適宜増やしてください。

〇みそ汁

材料	分量
好きな食材	50g程度
だし汁(煮干し)	150ml～160ml
みそ	7g

好きな具材を入れてみてください。保育園は野菜とそれ以外の食材を併せて1人約50gを目安にしています。

具材:キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、ながねぎ、小松菜、チンゲンサイ、じゃがいも、乾燥わかめ、えのき、切り干し大根、豆腐、細切りみずす(高野豆腐)、油揚げなど

保育園のすまし汁について

すまし汁には、こんぶとかつおの合のだしを使っています。保育園の給食に使用しているかつおだしは「さば節、いわし節、かつお節、むろ節、かつお、まぐろエキス、むろ節、そうだかつお節、酵母エキス」が入っただしパックを使っていますが、おうちで作るときは、かつおだしを使っていいただければと思います。

<材料(こども1人分)>

※人数分に計算してください。大人の量は適宜増やしてください。

〇すまし汁

材料	分量
好きな食材	50g程度
薄口しょうゆ	3g
塩	0.3g
だし汁(昆布・かつお)	150ml～160ml

