



たかがみねこども園

令和6年9月

まだ日中は暑さの厳しい日が続き、子どもたちも夏の疲れが出るころです。この時期は、いも類や栗、柿、梨、りんご、きのこと類などたくさんの食材が美味しい時期を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

### ～おいしさアップ！「塩」の上手な使い方～

健康のために減塩が求められていますが、塩は食材特有の臭みやえぐ味を消したり、甘味やうま味を際立たせるなど使い方によって塩は味付けをする調味料だけでなく、様々な調理効果があります。

#### ★塩の効果

##### ・味の染み込みをよくする

水分の多い食材は先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。水分が抜けていることで、味が薄くなってしまうのを防ぐこともできます。

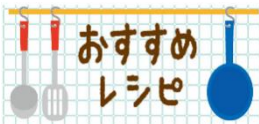
##### ・変色防止

切ったリンゴを放置すると、茶色く変色します。塩には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、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

##### ●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



野菜が苦手でも美味しく食べられる！  
キーマカレー

##### (作りやすい分量)

・合びき肉	200g
・玉ねぎ	200g
・ピーマン	50g
・人参	50g
・カレー粉	3g
・コンソメ	3g
・砂糖	3g
・ケチャップ	20g
・ウスターソース	20g
・塩	少々

##### <作り方>

- ① 野菜はすべてみじん切りにする
  - ② 鍋に油を熱し、ピーマン以外の材料をすべて炒める
  - ③ ②に火が通ったら、ピーマンを加え、調味料をすべて入れる
  - ④ 野菜から出る水分が少なければ、水を少し加え加熱する
- ☆ ごはんにかけて、いただきます