



へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.221 2025. 5. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「減塩クッキングのコツ」

すごしやすい季節となってきました。毎日、味の濃いものばかり食べていると、どうしても塩分を摂りすぎてしまいます。しかし、塩分を控えることによって、食事の味付けが少し物足りなく感じてしまうこともあります。そこで、塩分控えめでも、おいしく食べられる料理のコツをご紹介します。



減塩するためには・・・



① うまみの強い食品を使う

昆布・かつお節・きのこ類など・・・うまみを多く含んだ食品や、それらの溶けだした出汁をうまく利用しましょう。

② 香辛料や香料野菜を使う

わさび・しょうが・パセリ・カレー粉など・・・香りの良い食材を使うと、その香味が効いて薄味が気にならなくなります。

③ 酸味を利用する

酢・トマト・柑橘果汁など・・・酸味を加えると酸っぱさがアクセントになります。

④ 材料の表面に味をつける

同じ量の塩分を使っても、素材の表面に味を絡めて食べる方が、しみこませるより塩味をはっきりと感じます。

⑤ 油を使ってコクを出す。

ごま油・オリーブ油・植物油など・・・煮物や汁物の仕上げに、ごま油を1滴たらすと旨みが変わり、薄味でも気にならなくなります。

このように、少し工夫することで減塩につながるの、ぜひお試しください。



・豚肩ロース	100g	・おろししょうが	少々
・人参	1/2本	・しょうゆ	大3
・玉ねぎ	1/2個	・みりん	大1
・ピーマン	2個	・サラダ油	適量

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにし、豚肉は1口大に切る。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうがを炒め、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、Aで味を調えて、出来上がり！



5月5日は『こどもの日』



こどもの日と言えば、こいのぼりや兜を飾ったり、柏餅食べたりすると思いますが、なぜ柏餅を食べるのかご存知ですか？

柏の葉は、新芽が出るまで落ちないことから「家系が途絶えない」と縁起物として扱われてきた、日本独自の風習です。

柏の葉には、こういった子孫繁栄の意味が込められているですね。

