

日常の食育のヒントとして、御活用ください。

◎今月の旬の食材

菜の花、にら、大根、ごぼう、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう、りんご、いよかん、いちご

◎今月の行事食

3月 3日「ひなまつり」ちらし寿司、ももいろ米粉ケーキ

3月 18日「避難訓練」 アルファ米使用のおにぎり

「春のお彼岸」(春分の日前後3日。今年は3/17~3/23) ぼたもち

「お別れ会」 ケーキ

◎具体的な主な献立と提供日

3日「ちらし寿司(菜の花)」「ももいろ米粉ケーキ(いちご)」

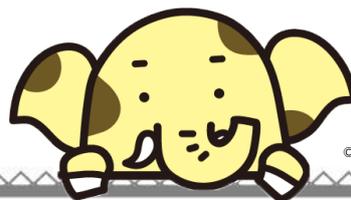
4・18日「アスパラサラダ」

6日 「きつま汁(ごぼう)」

12・26日「浅漬け(かぶ・かぶ葉)」

17・31日「ぎょうぎ井(にら)」

お誕生会「スナップえんどう」



©新座市 2010

知って得する 食の知恵袋

おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

●どうして乳幼児期から減塩したほうがいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

●手軽にできる減塩チャレンジ！

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。

