



5月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R3. 5. 27

少しずつ毎日の生活に慣れてきたようにみえます。5月に入り気温・湿度共に高い日が続いています。気温の変化により体調を崩さないようしっかりごはんを食べて元気に過ごしましょう！

< 10日 よもぎ団子作り >



つばめ・ひばり組の子ども達が摘んでくれたよもぎを使ってお団子作りに挑戦！！白玉粉、上新粉、茹でたよもぎのペースト、砂糖を混ぜませ♪よもぎの香りに包まれながら何色になるかな～？とみんなで予想しながら作りました◎できた生地を一口大の丸い形にし、真ん中を少し押しして完成！たくさんのお団子ができました！頑張って作ったよもぎ団子美味しかったね♡



これから混ぜていくよ！



よもぎの匂いだね！



コネコネ♪



上手にできたね◎



おいしいよ♡

< 13日 おにぎり遠足 >

つばめ・ひばり・すずめ組の子ども達が御殿山公園に行きました！楽しく遊んだ後はお家の方が作ってくれたおにぎりと園で用意した豚汁とバナナを食べました😊美味しいおにぎりのご用意ありがとうございました！みんな大喜びでした！たくさんあった豚汁のお鍋も空っぽになりました♪



☆減塩 料理のコツ☆

- ① 旬の食材を使う
素材の味を活かして薄味でも美味しく！
- ② 風味の良い食材を活用する
ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、のり、かつお節、しそ、ごまなど
- ③ 酸味を利用する
酢やレモン、ゆずなどの柑橘類で爽やかさをプラス。酸味を嫌がる場合は甘酢にしたり、だし汁で割ると食べやすくなります。
- ④ だしやうまみが出る食材を使う
煮干し、かつお、昆布、干しいたけなどでだしをしっかり取る。市販の顆粒だしは塩分が含まれているので注意が必要です。
- ⑤ 汁は具たくさんに
みそ汁やスープは水分量を少なめにし、具たくさんにすることで食材から旨みもたくさん出て、栄養価もアップ！



塩分はどんなものに多く入っているの？



・食パン (6枚切り 1枚) : 0.8g



・スパゲッティ (茹で 100g) : 1.2g



・ハム (2枚) : 0.8g

・ビスケット (3枚) : 0.1~0.3g

・ケーキ (1カット) : 0.1~0.3g

・スナック菓子 : 0.6~1.5g

・カップラーメン : 5~6g

