



# 給食だより

2026年8月  
中野区保育園・幼稚園課

## 薄味の工夫について



味の好みは乳幼児期に基礎が出来上がり、素材の味を多く経験することで、味覚の幅も広がっていくようです。濃い味付けは、高血圧や生活習慣病にもつながりやすくなります。保育園でも薄味を心がけています。

今月は薄味で調理するための工夫についてお知らせします。

### <うま味の利用>

だし汁を上手に使うと、うま味があることで、少ない調味料でもおいしく食べられます。

### <簡単にできるだし作り>

容器にだし昆布や煮干しと水を入れ、冷蔵庫に一晩入れておくだけでおいしい“だし汁”ができます。



### <酸味の利用>

酸味を利用することで塩分が控えられます。保育園では酢の物・サラダの他に『鶏のさっぱり煮』『あじのマリネ』など酢を使った料理も取り入れています。

### <風味の利用>

かつおぶし、ごま、しょうが等香りのあるものを利用することで、味付けが薄くてもおいしく食べられます。

例 ＊お浸し→ごま、かつお節

＊炒め物→ごま油、オリーブオイル

### <加工食品を使う時>

ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつま揚げ、ツナ缶などは製造工程で塩分を加えています。これらの食品を料理に使う時は、味見をし、濃くならないよう気をつけましょう。

### <加工食品に添付されている調味料>

焼きそばや納豆など、添付されている調味料を全部使用してしまうと、子どもには塩辛いことが多いので使用するときは減らしましょう。

味付けは大人が食べてみて物足りないと思う位が丁度よいでしょう。

保育園の給食は乳幼児食が 0.5%、  
離乳食が 0.25%の塩分濃度になる  
ように、味付けをしています。

