



# 給食だより

## ～緑茶と柏餅～

5月は新茶の季節です。八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。八十八夜に摘んだお茶は極上で縁起物です。また、この日は夏の準備をする縁起の良い日とされています。

お茶は中国から日本に伝わりましたが、生の茶葉を蒸してから乾燥させる緑茶は日本独特です。緑茶に含まれるカテキンは抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含まれ、健康に良いとされています。子どもの頃から飲む習慣がもてると良いですね。

緑茶は子どもの日に食べる柏餅ともよく合います。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願って5月5日に食べられるようになりました。子どもの日にはぜひ緑茶と柏餅の組み合わせを味わってみてください。



## ～旬の食材～

グリンピース、きぬさや、スナップエンドウ、そら豆など豆類の美味しい時期です。

新じゃが、新ごぼう、春きゃべつ、チンゲン菜、アスパラ、よもぎ、たけのこなどの野菜もこの季節が旬でサッとゆでて素材の味が楽しめます。初かつお、いさき、あじ、きすなどの魚も旬です。ご家庭の献立にもぜひ取り入れてみてください。

※今月の保育園の献立では、旬メニューでグリンピース、アスパラ、新じゃがなどを使っています。

### 減塩ひと口☆コラム☆

#### ～減塩みそ汁をつくる工夫②～

おうちで作るみそ汁、今回は味付けするみその量についてのお話です。

不確かな勘に頼らず、いつも一定の味付けをできるのが「調味パーセント」という方法です。調味パーセントで塩分重量を求める式は・・・

$$\text{塩分の重量} = \text{材料の重量 (g)} \times \text{調味パーセント (\%)} \div 100$$

塩分は塩を基準として、しょうゆ、みそなどの調味料が塩分をどれだけ含むか塩に換算して求めます。ちなみに食塩1gに相当する、しょうゆは7g、みそは8gです。

材料の重量は、皮や種などの廃棄を除いた正味重量のことで、調理する直前の状態のもの、乾物類はもどした時の状態、汁物はだしに対して調味パーセントを求めます。

みそ汁の調味パーセントは、0.8%が通常の味付けで、保育園ではだしをしっかりとっているので、0.5%の薄味の味付けとなっています。

この方法でご家庭4人分のみそ汁を作ろうとすると、だし汁500mlを鍋に入れ、具材（じゃがいもや大根、玉葱など）を加えて温め、具材がやわらかくなったらみそを加えます。みそ汁は0.8%の調味が必要になりますので、みそ32gを使うと通常の味付けができます。保育園の味付けの場合は、みそは20gとなります。

#### 《通常の味付けの計算式》

$$\begin{aligned} & \text{材料の重量 (だし500ml)} \times \text{調味パーセント (0.8\%)} \div 100 = \text{塩分重量 (4g)} \\ & \text{塩 4g} \Rightarrow \text{みそに換算すると } 4\text{g} \times 8 = 32\text{g} \end{aligned}$$

