



給食だより

担当：佐藤（もんもん）

すっかり肌寒くなり、朝晩の冷え込みは冬の気配を感じさせます。

これからの季節、おでんや豚汁、家族みんなでお鍋など温かいものがとても美味しく感じる季節になりますね！でも、大人も子どもも塩分には要注意ですよ…△

乳幼児期からの「減塩」の大切さ



食塩の過剰摂取は高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）、胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと大人の病気と思われがちですが、血圧は年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。

そのため、乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう！

★1日にどのくらい摂取して良いの？

1~2歳児 3.0g未満/日 3~5歳児 3.5g未満/日

↑2020年に改正された子どもの食塩摂取の目標量です。
しかし現実には1~6歳児の平均摂取量は5.3gと多くの子どもが食塩をとり過ぎています

食塩を多く含む食品

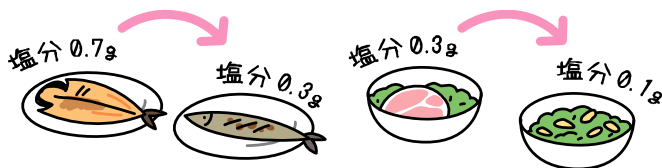
- ・カップ麺 5.5g
- ・漬物 1.8g
- ・塩さけ 0.9g
- ・食パン 0.9g



★減塩のコツ

○食塩を多く含む食事・食材を避ける

加工品は食塩が多く含まれているのでなるべく生鮮食品を使用する



焼き魚は干物を生魚に サラダのハムを鶏ささみに

○旬の食材を使う

季節の食材はうま味たっぷり！

野菜は甘味が多く、魚は脂がのっているので調味料が少なくても物足りなさを感じません。

○味付けは表面につける

魚や肉に片栗粉をまぶしてから焼き、最後に塩をふることで、うま味を閉じ込めてふっくら仕上がり味もしっかり感じることができます。

○カリウムの多い食品を使う

カリウムは食塩(ナトリウム)を排出する働きがあります。ほうれん草・かぼちゃ・いも類
バナナ・ひじき・わかめなどに多く含まれます。

☆もんもんレシピ☆ 「いもかんとん」

(材料・4人分)

さつまいも 1本(約300g)、
水 85g、粉寒天 2g、
砂糖 30g、豆乳 85g



(作り方)

- ①さつまいもを茹でてつぶす。
- ②鍋に水と寒天を入れて弱火で煮立たせる。
- ③寒天が溶けたら砂糖と豆乳を入れる。
- ④さつまいもの中に③を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤型に入れて冷やす。