



給食便り 12月号



令和3年12月 志村さかした保育園

今年も残すところ1ヵ月となりました。寒さが日に日に増していますが、園の子どもたちは毎日元気に過ごしています。栄養と睡眠をしっかりととり、寒さに負けない体を作りましょう。

乳幼児期からの「減塩」の大切さ



生活習慣病と言うと大人の病気と思われがちですが、血圧は年を取ってから急に上がるものではなく、生まれてからどれく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与えていると言われています。乳幼児期からの「減塩」が将来の健康のカギです。

どのくらいの食塩を摂ってもいいの？

子どもの食塩摂取の目標量は1～2歳児で1日3g未満、3～5歳児で1日3.5g未満とされています。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摂りすぎています。日本は元々、漬物やふりかけ、干物の魚など食塩を含む食品が多い食文化です。また、最近では加工食品も食べる機会が増え、食塩を過剰摂取しやすい食環境です。

減塩に役立つ食材

乳製品、柑橘類、香辛料、香味野菜、うま味のあるものを上手に活用しましょう。

乳製品



乳製品は料理にコクを与えてくれます。乳製品を使用することで味噌や醤油、塩を控えても乳製品のコクやうま味で、塩分を控えることができます。例外としてチーズは塩分が多いので注意が必要です。



うま味



昆布やかつお節、干し椎茸などでだしをしっかりめ取ることで、塩分を控えても深みのある味になります。肉や魚などのたんぱく質もうま味がたっぷりなので汁ものに加えると満足感が増します。

かんきつ類

ゆず、レモン、すだち、グレープフルーツなどの酸っぱい果物は香りと酸味が風味づけに役立ちます。



香辛料

カレー粉、こしょう、焼き海苔、青のりなどは手軽に使えて、メリハリのある味になります。

香味野菜

にんにく、しょうが、ねぎ類は炒めることで香ばしさが増します。しそなどは香りづけや彩りに最適です。

★おにぎりのふりかけやサラダのドレッシング、肉や魚の味付けは混ぜ込むよりも、表面に味をつけた方が、食べた時にダイレクトに味を感じることが出来るため、少量の調味料で済みます。

冬至（とうじ）・・・今年は12/22（水）です。冬至は1年の中で太陽の出る時間が最も短くなる日です。この日は昔からかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習があります。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので風邪予防に効果的です。ゆず湯は、ゆずの木の寿命が長いことや病気に強い点にあやかり、無病息災を祈ってゆずを浮かべたお湯に入ります。