



# 給食便り 3月号



令和6年3月 志村さかした保育園

今年度も最後の月となりました。日中の日差しが春の訪れを感じます。今年度もあと残り少ないですが体調を整えて元気に過ごしましょう。



## 子どもの頃から進めたい減塩

「減塩」と聞くと「大人が気にするもの」というイメージがありますが、大人はもちろんのこと、子どもにとっても減塩を心掛けることは大切です。

理由としては①塩をとり過ぎてしまうことで身体や臓器に負担がかかること ②徐々に濃い味を好むようになること があげられます。

舌にある味を感じるセンサー（味蕾）は乳児期に最も多く、成長とともに減少します。大人と同じ味付けでは、味覚の感覚が鈍り、味覚の発達を妨げてしまいます。

Q.1日にどのくらいの食塩をとっているの？

1歳～6歳	7～14歳
5.2g	8.6g



Q.1日にどのくらいが目安なの？

1～2歳	3～5歳	6～7歳
3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満

国民健康・栄養調査（2019）

日本人の食事摂取基準（2020）

## 今日からできる！味付けの際の減塩の工夫

- ◇だしのうま味を活用して薄い味付けを心がけましょう
- ◇食卓では味を確かめてから、調味料を使うようにしましょう
- ◇調味料は、目分量ではなく計量スプーンで測りましょう
- ◇新鮮で旬な食材の持ち味を活かして薄味で調味しましょう
- ◇魚や肉の味付けでは、塩は直前に振りましょう
- ◇味を効かせたいときは、仕上げに表面に味をつける
- ◇レモン果汁や酢などの酸味を利用しましょう
- ◇汁は具たくさんにして、汁の量を減らしましょう



## 食品の上手な置き換え方



子どもは年齢が上がるにつれて、大人と同じものを食べるが多くなるため、家族そろって減塩を意識し、健康な食生活を送ることを心がけましょう。