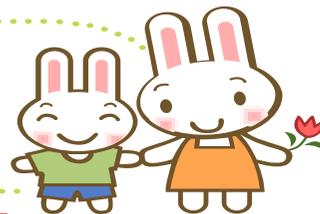




手洗いうがいを  
しっかりしよう



食育だより  
ふたばっこ



第二双葉幼稚園  
給食室  
令和 4年度 12月号

今年も残り1ヶ月となりました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザをしてノロウィルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、手洗い、うがいを心がけていきましょう。ウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんと取る事も大事です。食事では、栄養バランスに気をつけ、特にビタミン豊富な野菜や果物を毎日しっかりと摂取していきましょう。

### 乳幼児期から「減塩」を心がけよう!!

塩分のとり過ぎは、高血圧症やがんなど生活習慣に大きく関係します。幼児期からの「減塩」が健康のカギ。年末年始は特に塩分の多い食品をとる機会が増えるので注意が必要です。

#### ★望ましい食塩摂取量とは・・・

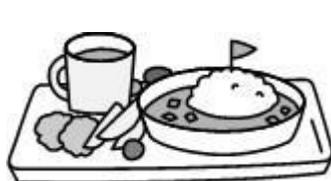
2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記のとおり定められています。しかし、実際は、1～6歳児の塩分相当量の平均摂取量は、5.2g。多くの子どもが塩分を取りすぎています。(1～2歳児 3.0g未満/日 3～5歳児 3.5g未満/日)

#### ★減塩のコツ・・・

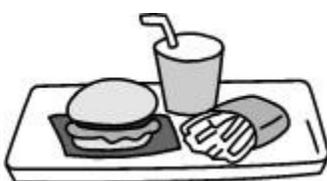
1食分の食塩摂取は、1.0g未満が目安です。

#### 1・食塩を多く含む食事、食材を避ける。

外食メニューは、塩分を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



お子様ランチ 約600カロリー  
塩分 2.6g

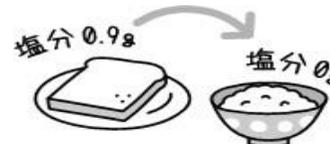


ハンバーガーセット 約600カロリー  
塩分 3.1g

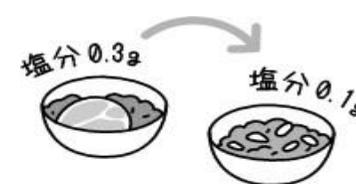


#### 2・食材を上手に置きかえる。

・パンをご飯に



・サラダのハムを鶏ササミに



#### 3・新鮮な食材を選ぶ。

・新鮮な食材を購入し、そのものの味を美味しく味わう事は減塩につながります。

#### 4・調理の工夫でさらに減塩

・カレー粉などの香辛料、ねぎ、しょうがなどの香味野菜を使って調理すると、おいしさの幅がぐんと広がります。レモンなどの酸味もおすすです。表面に味をつける事も減塩につながります。また、だしを使うと旨み効果で塩分20～30%減らす事ができます。

#### 5・塩分を排出する食品を積極的にとる。

・カリウムは、ナトリウム(食塩)を排出する作用があります。

カリウムを多く含む食品・・・イモ類・野菜・海藻・果物・大豆製品

#### ★減塩レシピのご紹介・・・鶏の唐揚げカレー風味

(材料) 子ども4人分

鶏肉・・・200g  
カレー粉・・・小さじ1/2  
塩・・・小さじ1/4  
ガーリックパウダー少々  
こしょう・・・少々  
片栗粉・レモン・油

(作り方)

① 肉は50gにカットして片栗粉をまぶし揚げる。  
② カレー粉、塩、ガーリックパウダー、こしょうをよく混ぜ①の肉にかける。レモンをかける。

★表面にカレー粉や、ガーリックパウダー、レモンをかけることで、しっかりと味が感じられます。(塩分は、約0.4gです。)

