

平成 28 年 10 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しくたべましょう



★塩分目標量が変更になりました・・・

「日本人の食事摂取基準 2015 年版」により子どもの塩分目標量が減りました。

3 歳未満児 2.0g 未満→1.7g 未満 } いずれも保育園給食での摂取分です。
3 歳以上児 2.3g 未満→2.0g 未満 }

すくすく保育園では、10 月分からこの目標量に設定しましたが、毎月の平均値はこれまでも新しい目標量以下でした。

成人の生活習慣病は子どもの時の食事に影響があるともいわれています。子どものときから気をつけていきましょう。

・参考・・・成人男子 1 日 9.0g 未満→8.0g 未満 成人女子 1 日 7.5 未満→7.0g 未満

10 年位前は成人 1 人あたり 1 日 10g 未満といわれていたのですが、そのころも 10g 以上摂取している人の割合が 60%もいました。目標量が減った今、家族で意識的に減塩しましょう。

◆塩分を減らすコツ

- 1、加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮素材で食品本来の味をいかしましょう。
- 2、麺類は汁を残しましょう。
- 3、汁物は具たくさんにしましょう。
- 4、香り、だしの風味をいかしましょう。

おとなだったら酸味、辛味、香辛料も利用するのもよいです

- 5、味が濃い料理は 1 食に 1 品程度にしましょう。

・保育園では汁物は 0.7%塩分ですが、だしをしっかりとっているのでおいしいです。



◆加工食品のかくれた塩分に注意しましょう。また調味料も注意しましょう。

	品名・料理名	塩分量
加工品	食パン 6 枚切り 1 枚	0.8g
	ウインナー 45g (約 3 本)	1.0g
	カップめん 1 個	5g
	キムチ 50g	1.1g
調味料	お浸し かけしょうゆ 小さじ 1 杯	1.0g
	サラダ ノンオイルドレッシング大さじ 1	1.1g
	サラダ フレンチドレッシング大さじ 1	0.5g
	オムライス ケチャップ大さじ 1	0.5g

★子どもの食事の様子・・・

9 月は運動会の練習があり、子ども達もモリモリ食べるようになり、「おかわり」「おかわり」の音がきりん組からも聞こえるようになりました。また「これおいしい」「どうやって作るの？」など質問もでて、和気あいあいと楽しい食事時間になっています。保育園の子どもはなんでもよく食べます。