きゅうしょくだより 12月

木枯らしに吹かれてすっかり葉を落とした園庭の木々に、冬の訪れを感じます。年末の慌ただしい時期は、大人の不規則な生活のリズムに合わせられて、子どもたちの食生活も乱れがちになります。きちんと三食食べて、この冬を乗り切りましょう。

～「食塩」の摂取量に注意しましょう～

★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何ｇと考えるのではなく、生まれてから何ｇ食べたのかが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう。

★食塩の望ましい摂取量

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通りに定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2ｇ。多くの子どもが食塩を摂りすぎています。（令和元年国民健康・栄養調査）

1~2歳児　3.0g未満／日

3~5歳児　3.5g未満／日

★減塩のコツ

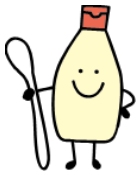
1.食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう

2.食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

3.出汁を上手に活用しましょう

4.味付けの際のコツ

- □　味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめましょう。
- □　塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- □　魚や肉の味付けでは、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶしましょう。
- □　レモンなどの酸味を利用しましょう。
- □　うま味があるトマトやマヨネーズも適度に上手に活用しましょう。



おうちでやってみよう

干し野菜

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干すだけと簡単。2、3日でできあがるので、週末を利用してチャレンジしてみるのもいいですね。子どもが野菜を切るときは包丁の使い方に注意し、まだ包丁を使えない子にはザルに並べる作業を担当してもらうとよいでしょう。