



11月 給食だより



2023年10月31日
ナーサリーつづき
栄養士 小林 美香

冬の足音が聞こえ始めました。これからは暖かいものや、冬野菜の美味しい季節ですね。
寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



適切な塩分量について

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、1日の食塩の摂取基準が定められています。

- ・6ヶ月～11か月 1.5g未満
- ・1歳～2歳 男児 3.0g未満 女児 3.5g未満
- ・3歳～5歳 男児 4.0g未満 女児 4.5g未満
- ・6歳～7歳 男児 5.0g未満 女児 5.5g未満
- ・12歳～大人では 男性8.0g未満 女性7.0g未満

年々、食塩摂取の目標量は減ってきており減塩が求められています。

塩分は普段使用する様々な調味料に含まれています。



小さじ1杯あたりのおおよその塩分量

塩5.0g	中濃ソース0.3g
濃口醤油0.9g	ケチャップ0.2g
みそ0.8g	マヨネーズ0.1g

マヨネーズは卵のコクや酸味があることで、他の調味料に比べて食塩量が少なくても料理のおいしさを補えます！

💡「適塩」とは

年齢、性別、活動量などにより適切な食塩摂取量は異なるため、一人ひとりに適した食塩量により、美味しく食事をすることを意味します。適塩のための7つのポイントをご紹介します☆

- ①新鮮な食材を用いる
- ②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ③食塩低減の調味料を使う
- ④具沢山の味噌汁にする
- ⑤味付けを確かめて調味料を使う
- ⑥加工食品は食塩量が低い物を選ぶ
- ⑦めん類の汁は残す



食塩は適度に必要ですが、摂りすぎてしまうことで血圧や心臓、脳機能など体に様々な影響を与えてしまいます。

🥬野菜を摂ることも「適塩」に

野菜に多く含まれるカリウムには、ナトリウムを体外に排出する働きがあります。そのため、食塩の摂取を抑制することに加え、カリウムを摂ることも重要と言われています◎

水菜、ほうれん草、かぼちゃ、海藻類などに多く含まれているので、積極的にたべましょう。

ほうれん草の和風サラダ(幼児2人、大人2人分)

カリウム豊富なほうれん草を使った副菜レシピです☆
是非ご家庭でも作ってみて下さい！



◆材料

ほうれん草	100g
もやし	200g
にんじん	70g
えのき	70g
きざみのり	3g
塩	0.4g
しょうゆ	9g
油	8g
お酢	12g

◆作り方

- ①ほうれん草は適当な大きさに切り下茹でをし、アクをとる
- ②にんじんは千切り、えのきは食べやすい大きさに切る
- ③ほうれん草以外の材料を茹で、柔らかくなったら水気を絞り、ほうれん草と調味料を入れ、味を調える
- ⑤最後にきざみのりをかければ完成です☆



☆11月の献立ポイント☆

- ・10日(金) お誕生日会メニュー
お昼「ごはん・みそ汁・塩にんにくマヨ唐揚げ・小松菜の白和え」
おやつ「チーズケーキ」を提供します。
- ・30日(木) おやつ 滋賀県の郷土料理「しよめし」を提供します。

園で提供がない食材アレルギーがある場合について

今年度8月より園で提供されない食材によるアレルギーの場合にも自治体に報告する運びとなり書類を提出していただくこととなりました。

園で提供がある、卵、小麦、乳・乳製品アレルギーについては引き続き書類提出と面談を実施、園で提供がない食材(ナッツ類、ピーナッツ、キウイなど)アレルギーについては、書類を提出していただき面談は実施しない方向です。保育園に申請していない食物アレルギーがある方、または疑いのある方はお申し出ください。症状が出て受診し、結果や診断が出るまでの間は自宅よりお弁当、おやつ、水又は麦茶と食具をご持参下さい。

乳児…朝おやつ、弁当、午後おやつ、水又は麦茶、食具

幼児…お弁当、午後おやつ、水又は麦茶、食具

〈給食室からのお願い〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。



11月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	498	18.9	19.0	253	2.0
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	553	20.9	16.2	221	2.1
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は10月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。