



11月給食だより



2024年10月31日
ナーサリーつづき
栄養士 大江 爽加



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。

- (目標量)
- ・6ヶ月～11か月 1.5g(目安量)
 - ・1歳～2歳 男児女児 3.0g未満
 - ・3歳～5歳 男児女児 3.5g未満
 - ・6歳～7歳 男児女児 4.5g未満
 - ・18歳以上 男性7.5g未満 女性6.5g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。

目標量だけでは分かりにくいと思うので、よく使用する調味料の食塩相当量をご紹介します。

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



塩分は普段使用する様々な調味料に含まれています。

摂取する塩分量を少なくするために、調理する際に気を付けたいポイントについてご紹介します。



塩分量をおさえるためのポイント

・醤油やソースはかけずにつける

直接かけると、かけ過ぎてしまうため小皿などに入れて、つけて食べるようにしましょう。

・酢やレモンなど酸味をきかせる

酸味をきかせることで、塩分を減らすことができます。

・だしや食材の香りや風味を活かす

だし汁をよくとり、素材の持つ旨みや甘味を活かした調理方法を取り入れましょう。

・カリウムを多く含む食材を取り入れる

カリウムはナトリウム(塩)を排出してくれる働きがあり、塩分の摂りすぎを調整してくれます。海藻類、豆類、芋類、バナナやキウイなどの果物、ブロッコリーやほうれん草などに多く含まれているため、積極的に食事に取り入れてみて下さい。

これらのポイントを意識して、塩分過多による臓器への負担や味覚形成時における濃い味への執着などを予防しましょう。

子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。ご両親の塩分摂取量が多い程、子どもの摂取量も多くなります。また、スナック菓子などの間食をよくする場合も摂取量が多くなります。子どもの減塩にはまず、周囲の大人が減塩に心掛け、環境を整える事が大切です。

ほうれん草和風サラダ



◆材料

ほうれん草	100g	塩	0.35g
もやし	200g	しょうゆ	9g
えのき	75g	油	9g
人参	75g	酢	12.6g
		砂糖	9g

◆作り方

- ①ほうれん草はザク切り、えのきは3～4等分、人参は千切りにする。
- ②①の野菜ともやしを茹でる。
- ③流水で冷やし、水気をきる。

お酢を使って酸味をきかせ、のりを入れて風味をつけることで塩分量を抑えることができます。また、ほうれん草にはカリウムが多く含まれており、塩分の摂り過ぎを調節してくれます。

🍁 11月の献立ポイント 🍁

27日(水) 昼食に大分県の郷土料理「鶏汁」を提供します。

〈 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	500	20.7	13.9	225	2.3
	531	21.9	18.5	290	2.0
幼児	585	24.3	16.5	270	2.5
	595	24.5	19.7	269	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は11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。