



# パクパクだより



明照保育園

夏の厳しい暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきました。お子さんたちは、4月頃と比べ遅く成長していることと思います。これからの時期、活動量が増え、同時に食欲も増してきます。給食を食べる量も増える時期です。乳幼児は一回の食事です。たくさん量を食うことができないので、大人に比べお腹がすく間隔が短いことがあります。突然『お腹がすいた!』と言われるも……。そんなときは、果物や軽食で満たしてあげてください。



## 「食塩について」



日本人の平均食塩摂取量は、「平成27年 国民健康・栄養調査」によると、男性 11.0g、女性 9.2gとなっています。日本人の食塩摂取目標量は、男性 8g、女性 7gとされているので、男女ともに食塩を摂りすぎる傾向にあるようです。

食塩は身体に必要なものなので適度に摂取する必要があります。しかし、摂取しすぎると身体の不調を引き起こすことが心配されます。今月のパクパクだよりは、大人だけでなく、子どもも気をつけたい「食塩」についてです。乳幼児の食塩摂取目標量や、食材等に含まれる食塩の量、薄味でもおいしく食べるポイントをご紹介します。

### 1日あたりの食塩摂取目標量

	男子	女子
1~2歳	3.0g未満	3.5g未満
3~5歳	4.0g未満	4.5g未満

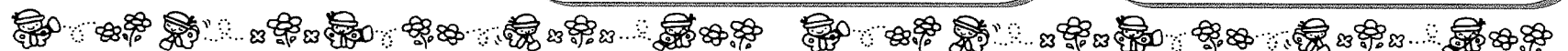
(日本人の食事摂取基準より)

### 食材等に含まれる食塩の量

食品名	食塩量
しょうゆ 大さじ1(17g)	2.5g
みそ 大さじ1(18g)	2.2g
スライスチーズ 1枚(20g)	0.6g
ちくわ 1本(30g)	0.6g
かまぼこ 1切れ(10g)	0.3g
ハム 1枚(15g)	0.4g
梅干し 1個(10g)	2.2g
食パン (6枚切り1枚) 60g	0.8g

### 薄味でもおいしく食べるポイント

- ① 鮮度のよい食材を使う  
旬の食材や鮮度のよい食材は、濃い味付けをしなくてもおいしく食べることができます。
- ② うま味を効かせる  
かつお節やこんぶからとっただし汁や、干しいたけの戻し汁を上手に使うと、調味料が少なくてもおいしい料理が作れます。



## 給食献立紹介 「秋野菜のうま煮」

《4人分の分量と切り方》

鶏もも肉	80g (一口大)
里芋	100g (一口大)
人参	80g (乱切り)
ごぼう	40g (乱切り)
れんこん	40g (乱切り)
干し椎茸	4g (スライス)
さやえんどう	20g (斜め切り)
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2

※幼児の分量です。

1. 干し椎茸は戻してスライスする。戻し汁は取っておく。さやえんどうは下茹でしておく。
2. 油で鶏肉、野菜類を炒め、しいたけのもどし汁を加える。
3. 野菜が柔らかくなったら調味をし、仕上げにさやえんどうを加える。

※ごぼうは、少し食べにくいようであれば、小さめに切って下茹でしておくとうよいと思います。

食塩は調味料や加工品、スナック菓子などに多く含まれています。これらの食材を多く摂ると、食塩の摂りすぎにつながります。料理にかかせない食塩ですが、上記の薄味でもおいしく食べるポイント以外にも、ゴマなど風味のある食材や、酢、香辛料(大人のみ)を使用することで食塩を減らすことができます。日頃の食生活のなかで、少し意識していただけたらと思います。

豊橋市こども未来部保育課 松井

