



# 給食だより

令和5年9月 遍照連島小規模保育園

## 健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。しかし、今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は、生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？

### ★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とり過ぎています。（令和元年国民健康・栄養調査）

### ★給食と外食の塩分比較

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い給食は、適正な食塩量でおいしく食べることができます。その一方で、外食はキッズメニューであっても味が濃く、食塩がたくさん使われていることがあります。

#### 給食（3～5歳児の食事）

食塩 1.1g

#### 外食（お子様セット）

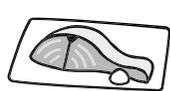
食塩 2.6g



ご飯



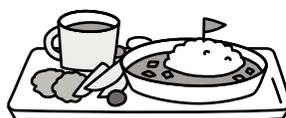
野菜のみそ汁  
(0.6g)



焼き魚  
(0.3g)

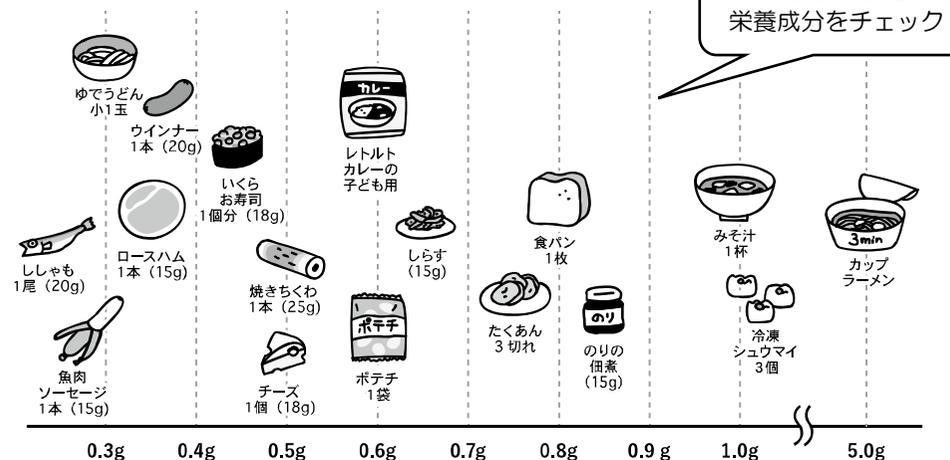


野菜の和え物  
(0.2g)



## ★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。

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、味付けをせずに味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

### 3. だしを上手に活用しましょう

煮物や汁物の減塩では『だし』を効かせるのがポイント。昆布やかつお節でだしを取るのが理想ですが、市販の「だしパック」でも、食塩が入っていないものを選んで使うのもOKです。いつも同じだしを使えば、子どもにとって食べ慣れた風味を感じながら、薄味でたべることができます。

### 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、塩は焼く直前にふりましょう。
- 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。



### 5. 盛り付け・食べる時の注意

- 煮物などは、汁気を切って盛り付けましょう。
- 味が濃い料理ばかりを食べることがないように1人分ずつ盛り付けましょう。
- 麺類は汁まで飲み切らないようにしましょう。
- 食卓に調味料を置かず、そのまま食べる習慣を身につけましょう。