



11月給食だより



毎日のお子さまの食事作りで、「薄味といっても、どのくらいの味付けにすれば良いのか分からない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。食塩と血圧の関係は、大人になってからではなく、新生児の頃から影響が現れることがわかっています。今回は、そんな食塩に関するお話です。

なんで薄味じゃないとダメなの？

食べ過ぎにつながる

味が濃いとよく噛まずに飲み込んでしまうことが多く、その結果、体重が増えやすくなることがあります。

高血圧につながる

幼い頃から食塩をたくさん摂ると、将来、高血圧になるリスクが高くなる可能性があります。

1日どれくらい食塩を摂っていいの？

6ヶ月～11ヶ月

1.5g(目安量として)



大人

6.5g～7.5g未満



1歳～2歳	3.0g未満
3歳～5歳	3.5g未満
6歳～7歳	4.5g未満



食塩は他の栄養素と違い、基準まで摂った方が良いということではありません。少なければ少ない方が良いのです。そのため0.5gでも減らせるように心がけましょう。



教えてあおい先生!

水分補給に適した飲み物は？

よく「水分補給として日常的にスポーツドリンクを飲んでも大丈夫ですか？」という質問をいただきます。しかし、毎日の水分として摂取するのはあまりお勧め出来ません。なぜなら、砂糖の摂取が過剰になる可能性があるからです。スポーツドリンクには、**100mlあたり約5g**の砂糖が含まれています。1日の砂糖摂取目安量は、**1歳～2歳児で5g以下、3歳～5歳児で10g以下**とされており、1回の水分補給でこれを超えてしまうことがあります。スポーツドリンクは運動のときや、発熱やおう吐が続いて食事が摂れないときに限って飲むのがよいです。日常的な水分補給としては、カフェインや砂糖が含まれていない麦茶をお勧めしています。保育園でも日々の水分補給には麦茶が利用されています♪

ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

野菜の甘みで少ない味噌でも濃厚な味に♪
キャベツとコーンのみそ汁

材料(大人2人/子ども1人)

キャベツ...2枚(90g)
ホールコーン...50g
だし汁...3カップ
みそ...大さじ1

- ①キャベツは1cm四方に切る
- ②コーンは水気を切っておく
- ③鍋にだし汁を煮立て①②を入れ弱火で15分ほど煮る
- ④みそを溶き入れたら完成!



保育園のみそ汁は減塩にぴったりです♪

