



# 11月の食育だより

平成27年10月28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

## 幼児期からの適塩生活

塩分を多く摂っていると高血圧を招き、やがて動脈硬化が進行して、脳卒中や心筋梗塞、また胃がんの原因にもなります。塩分の摂りすぎは命に係わる病気のリスクを高めます。

一生のうちに食べてもよい塩分量は概ね決まっている事が分かりました。

子どものうちから濃い味に慣れてしまうと、大人になってから薄味にするのは難しいです。

今日から、適塩生活を心がけましょう。



### ◎ 上手に適塩するポイント！

- ・主食は、ご飯の日を多くする⇒パンや麺類（麺汁）に塩分が含まれています。
- ・調味料はそのままかけない⇒小皿にとってつけて食べれば、かけ過ぎを防ぎます。
- ・1品にだけ塩味をきかす⇒味の濃い薄いを料理でメリハリつけると満足感が得られます。

### ◎ 塩分を多く摂ってしまったと感じたら・・・

- ・いつもより意識して、野菜や海藻類、（ほどほどに果物）を食べましょう。  
→野菜、海藻類（果物）に多く含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促す効果が期待できます。
- ・後の食事からがんばりましょう。

塩分0.8g！  
生姜香る具だくさんみそ汁

#### 【材料（4人分）】

油揚げ	1枚
こんにゃく	100g
大根	4cm
人参	1/3本
干し椎茸(戻しておく)	2枚
おろし生姜	小さじ1
だし汁	600cc
みそ	大さじ1.1/2

#### 【作り方】

- ①具材は食べやすい大きさに切る。  
油揚げは油抜きをし、こんにゃくは下ゆでする。
- ②鍋にだし汁、①の具材、生姜を加える。
- ③具材に火が通ったら、みそを溶き入れる。

☆この料理のポイントは、油揚げのコクと生姜の香りで塩分の物足りなさをカバーします☆



## こども園での給食の様子を紹介します

### さくら1組

マナーに気をつけながら食べています。  
残食なく何でもよくたべます。

スパゲティーミートソースが人気でした。

### さくら2組

ひじについて食べる子が何名かいるので  
声かけをして意識するようにしています。  
食べきった満足感やおかわりをよろこんでいます。

さんまの塩焼きが人気でした。

## 食育絵本の紹介



## にんじんとごぼうとだいこん

作/絵 和歌山静子 福音館書店

ある日、泥んこ遊びをして汚れてしまった3人は、お風呂に入ることになりました。  
熱い一番風呂にごぼうさんが、次ににんじんさんが、最後にだいこんさんが入りました。  
さてさて、お風呂からあがった3人は、どんな体の色になったのでしょうか……？

日本の昔話をベースにした楽しいお話絵本です。

