



給食だより



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2021年度 3月
栄養士

少しずつですが、あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。1年間の園生活でたくさん思い出を作り子どもたちの成長を共に喜ぶことが出来たことを心より感謝いたします。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごすことが出来るように3月も栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思っております。

塩分について

塩分の1日の目安量

6~11ヶ月 目安量1.5g
1~2歳 目標量3g未満
3~5歳 目標量3.5g未満
30代女性 目標量6.5g未満



この数値を見比べていただくと、**幼児食の塩分は大人の1/2~2/3程度が望ましい**ことが分かります。平均的な大人がおいしいと感じる食事の塩分は約1%といわれています。1%塩分濃度のお味噌汁を1杯(100cc)で1g食塩相当量です。**大人と同じ塩分の食事にしてしまうと、幼児食ではあっという間に目標量を超えてしまいます!!**減塩は一人でするものではありません。例えば、乳幼児は自分で食塩摂取量に注意することは難しいため、**大人がコントロールする必要があります**。しかし大人が濃い味を好んでいると、子どもも似たような嗜好になる可能性があります。血圧が気になって減塩食を始めても、味が濃い食品が食卓に上がり続けていたら、つい手が伸びてしまうものです。**減塩の心がけは、家族みんなで取り組むことが大切です。**

離乳期・幼児期

乳幼児期・離乳期に培われた味覚は、その後の食習慣に影響を与えます。離乳食の開始の頃には調味料は使わず徐々に使用する場合も、素材の持ち味を生かした薄味にしましょう。特定の味の好みにかたよらないよう甘み、塩味、辛味や酸味などさまざまな味に慣れさせていきましょう。うまみを上手に利用し、昆布やかつお節、きのこ類、乳製品など、うまみを多く含んだ食品から溶け出しただしを上手に利用すると減塩につながります。

主食がうどんやパンになる場合は、ごはん食より塩分が高くなるのが予想されますので頻度には気をつけましょう。

食塩の目安量

減塩のポイント



減塩調味料を使う



だしの旨味や素材の味を生かす



香辛料やレモンで味付けにアクセントを



塩分の多い汁ものは控えめにめん類の汁は残す



しょうゆを直接かけず小皿にとってつける



漬け物は控えめにおひたしにしょうゆをかけすぎない

 ラーメン 5.9g	 チャーハン 2.8g	 ギョーザ(6個) 【たれ含まず】 2.4g	 お好み焼き 2.4g	 生姜焼き 1.8g
 きつねうどん 4.7g	 牛丼 3.0g	 握り寿司(8貫) 【つりしょうゆ含まず】 1.6g	 サバみぞ煮 2.2g	 焼ししゃも(3尾) 0.9g
 カレーライス 4.2g	 ミートスパゲティ 3.7g	 ハンバーグ 1.4g	 鶏のから揚げ(3個) 2.0g	 ポテトフライ(Mサイズ) 1.1g
 梅干し(中1個) 1.3g	 ちくわ(小1本) 0.6g	 ウインナー(3本) 1.2g		
 プロセスチーズ(1個) 0.6g	 食パン(6枚切り1枚) 0.8g	 ゆでうどん(1玉) 0.7g		

そう組の皆さんへ

卒園おめでとうございませ
入園からあっというまでしたね
保育園の給食をたまに思い出してくれたら嬉しいです。
今月はそう組さんのリクエストメニュー取り入れてみました。楽しみながら過ごしてください!!!

- *油淋鶏
- *しらすチャーハン
- *麩のすまし汁

