

# 2024 12月 食育だより

今年も残すところあと1ヶ月になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。また、冬はウイルスや細菌による嘔吐や下痢の症状も多くなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手洗いをし、体調に気をつけて、元気に新しい年を迎えましょう。



## 食塩について

乳幼児期になると食べられるものが増え、大人と同じ食事を食べるようになります。しかし、子供の味覚は大人と比べてとても敏感です。また、食塩を取りすぎると血圧が上昇し、心臓病や脳卒中などのリスクが増加すると言われています。美味しいものを知っていくために食塩は重要ですが、食塩相当量には十分な注意を払わなければなりません。

### 【食塩の過剰摂取によるリスク】

#### ・腎臓への負担

乳幼児の腎臓はまだ未発達です。食塩をたくさん摂取すると塩分濃度を下げたり、排泄させるために腎臓に負担がかかります。



#### ・味覚形成の阻害

過剰に食塩を摂取し続けると、味蕾(みらい)が「塩味」に対して鈍感になり、通常の食事の味を薄く感じてしまい、より濃い味を求めようになります。



## うす味を心がけましょう！

### 【基本はうす味】 子供のおよそ3割が味覚を正しく認識できていない！

味の濃い食品は味蕾の働きを低下させるという問題があります。嘔んでいううちにわかってくる程度の味付けでないと、人は味覚に集中できないといわれています。そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。塩分計は、量販店などで購入することが出来ます。一度、ご家庭でも塩分濃度を測ってみてはいかがでしょうか？



### 【望ましい塩分濃度】



	塩分濃度	ポイント
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%。大人の目安の半分にする。最初は出汁味だけでよく、塩味は感じるか感じない程度に。
幼児期	0.6~0.7%	1歳半~6歳くらいまでは0.6%~0.7%。普通の味噌汁を少し薄めた程度が目安。汁ものは薄めて与える。
大人	0.8~0.9%	大人は血中濃度と同じ0.8%~0.9%の塩味がおいしいと感じる。これ以上にならないようにしたい。
外食	1.1~1.2%	外食やファストフードは1.1%と濃くなっていることが多い。子供に与える場合は薄める工夫を。

とけいじ 千絵(著)『0~5歳 子どもの味覚の育て方』(日東書院)より

# 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年12月

	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ごはん 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐の オレンジ煮 すまし汁、牛乳	麦ごはん 鶏肉の照焼き コールスローサラダ けんちん汁 オレンジ	★誕生日会★ ★世界の料理(ロシア)★ 豆腐ブレッド ポルシチ、ナゲット ポテトサラダ、りんご、牛乳	麦ごはん カラフトしゃもの から揚げ きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁	麦ごはん チキンチキンごぼう 春菊のごま和え 味噌汁 牛乳	★博愛っ子 ハッピーステージ★  給食の提供は ありません
午後 おやつ	プリン	麩のラスク(黒糖)	ビスケット	ココア蒸しパン	ジャムサンド	
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	麦ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉のみそ焼き◇ ひじきの五目煮 すまし汁	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ 味噌汁、牛乳	麦ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中中華和え 中華スープ	雑穀ごはんの 大豆ミートキーマカレー 春雨サラダ バナナ チーズ、牛乳	肉炒め丼 きゅうりの酢の物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	ホットケーキ	さつま芋蒸しパン	ビスケット	マスカットゼリー	きな粉マカロニ	ビスケット
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	菜めしごはん 味噌ラーメン 小松菜のナムル 黄桃缶 牛乳	雑穀ごはん 豚すき煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	しらす菜飯 鶏肉の照焼き ゆず風味 切干大根サラダ 味噌汁、牛乳	★クリスマス会★ ケチャップライス もみの木型ハンバーグ 花野菜ポテトサラダ コンボナーシェ、サンタデザート	★ぶりの日★ 麦ごはん、ふりかけ ぶり大根★ 蒸しかぼちゃ すまし汁、牛乳	ひじきチャーハン ちくわのゆかり揚げ 具だくさんスープ
午後 おやつ	ココアトースト	高野豆腐のココロ揚げ	ビスケット	かぼちゃの米粉ケーキ	フレンチトースト	ビスケット
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ごはん ささみ梅しそカツ ひじきと豆のサラダ すまし汁 牛乳	★終業式★ 麦ごはん 豚もやしニラ炒め 青のりポテト 味噌汁	ナポリタンスパゲッティ エビフライ キャベツの 胡麻ドレサラダ スープ	炊き込みごはん ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁 みかんゼリーヨーグルト	麦ごはんの ハヤシライス マカロニサラダ パン缶 クラッカー	そばろ丼 いんげんのおかか和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	ホットケーキ	あまおういちごのゼリー	ビスケット	バナナケーキ	ブルーベリータルト	ビスケット
<b>12月20日 プリの日</b>				おやすみのあいだもてあらい・うがいを わすれずに、ごはんをしっかりたべてげんき にすごしましょう。ことしもあとすこしです。 よいおとしをおむかえください♪ きゅうしょくつものせんせいたちより		