



令和5年9月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	金	キッズビビンバ、豆腐とたまごのスープ、バナナ	牛乳.くるくるあんこクレープ
2	土	ごはん、親子煮、いんげんのツナあえ、キャベツとえのきのみそ汁、オレンジ	牛乳.いちごジャム蒸しパン
3	日		
4	月	ごはん、鮭の香りみそ焼き、おからサラダ、かぼちゃ汁	牛乳.もちもちミルクパン
5	火	ごはん、鶏つくね、小松菜のごまあえ、さつまいもとねぎのみそ汁	牛乳.豆乳もち
6	水	さばそぼろごはん、キャベツの昆布サラダ、豆腐のうま煮風汁、パイン缶	牛乳.野菜蒸しパン
7	木	パン、ほうれん草オムレツ、ブロッコリーとトマトのサラダ、ミルクスープ、バナナ	麦茶.ひじきおにぎり
8	金	ごはん、納豆の落とし揚げ、きゅうりとチーズの酢のもの、野菜たっぷりみそ汁	牛乳.ココアケーキ
9	土	★運DO会★	
10	日		
11	月	ごはん、魚のおろし煮、ほうれん草とひじきの白あえ、なすとたまねぎのみそ汁	牛乳.オレンジゼリー・せんべい
12	火	ごはん、豚こま天、きゅうりの華風サラダ、小松菜とあげのみそ汁	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
13	水	ごはん、厚揚げのみそ炒め、はるさめサラダ、かき玉汁	牛乳.フルーツ白玉
14	木	パン、肉団子のケチャップ煮、ミルクポテト、ブロッコリー、きのこのスープ、オレンジ	牛乳.豆おにぎり
15	金	ごはん、大豆の天ぷら、キャベツとちくわのあえもの、じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳.簡単チーズケーキ
16	土	豚肉のしょうが煮丼、厚揚げと青菜のみそ汁、フルーツポンチ	牛乳.揚げパン
17	日		
18	月	<敬老の日>	
19	火	ごはん、豆腐の五目焼き、ごぼうとコーンのサラダ、ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
20	水	なすとひき肉のカレー、ブロッコリーとツナのサラダ、なし	牛乳.豆腐団子
21	木	パン、鶏肉のピカタ、小松菜のサラダ、豆乳スープ、フルーツミックス	牛乳.昆布おにぎり
22	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜のナムル、じゃがいもとのりの中華スープ	豆乳.ココアプリン
23	土	<秋分の日>	
24	日		牛乳.野菜蒸しパン
25	月	ごはん、白身魚のフリッター、きゅうりといり卵のサラダ、小松菜とわかめのみそ汁	牛乳.豆乳かんとん
26	火	ごはん、豚肉炒め、かぼちゃのサラダ、豆腐となめこのみそ汁	牛乳.どら焼き
27	水	とんこつ風ラーメン、杏仁豆腐	牛乳.にんじんケーキ
28	木	ジャムパン、鮭のムニエル、野菜炒め、クリームコーンスープ	牛乳.おはぎ
29	金	ごはん、酢鶏、ほうれん草とコーンのごまあえ、豆腐とはるさめのスープ	牛乳.煮豆蒸しパン
30	土	ごはん、じゃがいものすき焼き風煮、もやしの納豆あえ、白菜とあげのみそ汁	牛乳.バナナのパンケーキ

適切な塩分でおしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今柿は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。



★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のもの食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎだと言われています。また塩分のとり過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。障害にわたり、健康を維持するためには、薄味でおしく食べる習慣を身につけることが大切です。

★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g(世界保健機関(WHO))示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおしく食べるのが重要ということになります。



★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使いすぎには注意しましょう。

・食塩を多く含む加工食品の採り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩相当量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。

・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩(ナトリウム)を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階構えで臨むことが大切です。カリウムは、ほうれん草やかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物に豊富に含まれます。またのり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

