

食育だより

10月 清心保育園
江島・下見

秋は実りの季節です。子どもたちの食欲もぐんと増してきました。おいしいものをたくさん食べることはよいことですが、カップ麺やファストフードなど脂質や塩分の多い食事をとりすぎると生活習慣病になる危険性が高いと言われています。素材の味を活かしながら、小さいうちから薄味を心がけるようにしましょう。

子どもの1日の塩分量は？



厚生労働省が定める食塩摂取の1日の目標量は、
1～2歳は3～3.5g、3～5歳は4～4.5g未満になります。12歳以上で大人と同じ7～8gとなります。

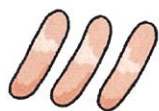


スナック菓子の塩分

かっぱえびせん	1袋(77g)	1.7g
とんがりコーン	1箱(68g)	1.1g
ポテトチップスのり塩	1袋(60g)	0.7g

塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



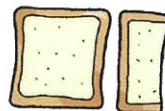
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼き竹輪
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご利用ください。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生きられ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

