



認定きららこども園 令和8年 3月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

これからの成長が楽しみです

卒園・進級まで残り1か月となりました。
 子どもたち、大きく成長しましたね。
 いつの間にか自分のペースでいろいろなものが食べられるようになりました。
 先生やお友達とみんなで食べる給食の楽しさやおいしさをずっと覚えていて
 ほしいですね。これからもっと大きく成長していく子どもたち、応援しています。



おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身につけましょう。

どうして乳幼児期から減塩した方がいいの？

- 腎臓の働きが未熟で、塩分をとり過ぎると負担がかかる。
- いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾みらい」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- 塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。



手軽に減塩チャレンジ

- だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。



- 旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。



- 汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。



- 和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。



- 献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。



- ハーブやカレー粉などの香りを活かす。

