

楽しく食べる子どもに
日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさん
のことを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月
です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

食事と健康

◇ おいしく減塩 ◇

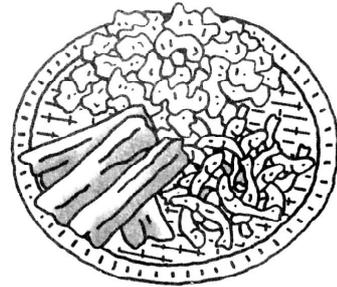
味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

どうして乳幼児から減塩したほうがいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りす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」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。

手軽にできる減塩チャレンジ!

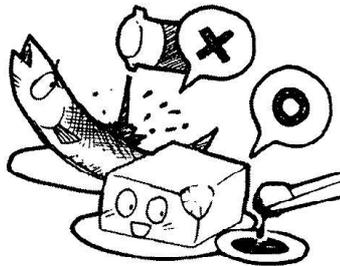
- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- 献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



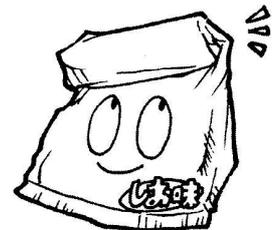
こんなことに気をつけよう!



インスタントのラーメンやうどんなど食べるときは、スープを全部飲まないで残すようにしましょう。



冷ややっこや焼き魚を食べるときには、しょうゆをかけるのではなく、つけて食べるようにしましょう。



おやつやせんべいや塩味のスナック菓子を食べるときは、たくさん食べすぎないようにしましょう。