

★は、手作りおやつです。

日	曜	献立	おやつ	乳児
1	水	マーボー豆腐 もやしのナムル	アイス	ごはん 牛乳 果物
2	木	揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリー 竹輪卵スープ	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
3	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き 青菜のそぼろ炒め すまし汁	Caウエハース ヨーグルト	ごはん 牛乳 果物
4	土	果物 豚汁	乳酸飲料	
6	月	ナスのスパゲッティー ピーマンのツナ和え	おかし 低脂肪乳	スパゲッティー 牛乳 果物
7	火	煮魚 いかくんサラダ	★フレンチトースト 鉄ジュース	ごはん 牛乳 果物
8	水	大豆ハンバーグ ブロッコリー コーンポタージュ	おかし 低脂肪乳	手作りパン 牛乳 果物
9	木	おやこ丼 ほうれん草とツナの酢和え	黒棒カルシウム 乳酸飲料	ごはん 牛乳 果物
10	金	カレーシチュー ヨーグルトサラダ	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳
11	土	果物 焼うどん	乳酸飲料	
13	月	魚のさつぱり甘酢ソース ブロッコリー 味噌汁	★じゃがもち 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
14	火	塩焼きそば ミックスサラダ	おかし 低脂肪乳	やきそば 牛乳 果物
15	水	里芋のそぼろ煮 ツナサラダ	ミニメロンパン 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
16	木	洋風オムレツ 塩もみきゅうり 豆腐スープ	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
17	金	かぼちゃコロケ ポパイサラダ 卵スープ	バナナ	手作りパン 牛乳 果物
18	土	果物 カレー	乳酸飲料	
20	月	敬老の日		
21	火	豚大根のべっこう煮 シーチキンきゅうり	さつま芋と栗の タルト 牛乳	ごはん 牛乳 果物
22	水	鶏のから揚げ コンソメスープ ブロッコリーのごま和え	おかし 低脂肪乳	手作りパン 牛乳 果物
23	木	秋分の日		
24	金	豚肉と春雨の炒め物 じゃが芋の金平	★チョコチップ蒸しパン 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
25	土	いわほランド 希望保育・果物 ハヤシライス	乳酸飲料	
27	月	さんまの蒲焼き わかめ浸し 鶏五目汁	おかし カルシウム	ごはん 牛乳 果物
28	火	肉団子のケチャップ煮 きゅうりとカニカマのサラダ	青りんごゼリー	ごはん 牛乳 果物
29	水	ピーマンの細切り炒め チンゲン菜の味噌汁	★マシュマロフレーク 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物
30	木	蒸し鶏のタルタルソース ブロッコリー キャベツスープ	おかし 低脂肪乳	ごはん 牛乳 果物



あつきに
まけないように
げんきにすごそう!

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう。

★国際的健康問題の第2位に！

- 1 タバコ
- 2 食塩
- 3 肥満、不健康な食事、運動不足
- 4 有害飲酒
- 5 心血管系の疾患のリスク低下



食塩の過剰摂取が与える健康被害の大きさに驚き！

生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクションより

★減塩の難しさ

減塩対策が難しい理由は、食塩がおいしいからです。料理の出来栄はわずかの塩加減で決まると言っても過言ではありません。さらに、塩の過剰摂取は、自分で意識することが難しいことも、減塩が難しい理由のひとつ。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。

日本人は、塩分の67%を食塩をはじめとした調味料から摂取しているため、調理の際の味付けを、今よりも「薄く」することから始めましょう。また、加工食品には塩分を多く含むものがあるので、とり過ぎに注意することも大切です。

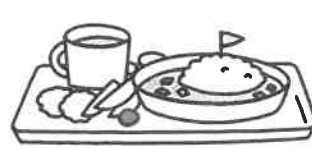
★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています（平成29年国民健康・栄養調査）。

1～2歳児 3.0g未満/日 3～5歳児 3.5g未満/日

★減塩のコツ

- 1 食塩を多く含む食事・食材を避ける
- ・外食メニューは、比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。



カロリー約600kcal 食塩2.6g



カロリー約600kcal 食塩3.1g

- ・加工商品は、食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。



焼き魚は「干物」を「生魚」に



サラダの「ハム」を「鶏ささみ」に

・旬の食材を選ぶ

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材は、うま味たっぷりでおいしいものです。野菜は甘味が多く、魚は脂がのっているため、調味料が少なくても物足りなさを感じることはありません。旬の食材に限らず、新鮮な食材を使うことが減塩につながります。

・汁には「うま味」をプラス

料理の中で、塩分が高いのは汁物。子どもにとって食べやすい汁物ですが、薄味にすると味が落ちて、具の野菜の苦味を感じやすくなってしまいます。それを防ぐポイントは、うま味をプラスすること。昆布やかつお節でとった出汁を使ったり、豆乳やトマトを加えることで薄味でもおいしく食べることができます。

