

献 立 表

< 以上児 >

2024年2月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(kcal) 脂質(g) 食塩(g)	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 木	ご飯 白雪ひじき 青菜のおかか和え 味噌汁	547 18.4 20.2 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、○無塩バター、○卵、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏もも肉、みそ、豚バラ肉、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク マドレーヌ	
2 金	恵方巻き ごま和え 黒はんぺん汁 みかん	558 21.9 19.2 1.3	○小麦粉、○三温糖、ごま、三温糖、○恵方巻(具材:焼穴子・厚焼玉子・高野豆腐・きゅうり・おぼろ・かんぴょう・しいたけ)	○無塩バター、木綿豆腐、○いり大豆、○脱脂粉乳、黒はんぺん、○卵、かつお節、牛乳(5歳児)	はるみ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク 節分豆クッキー	
3 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
5 月	メキシカンライス かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ バナナ	489 14.8 9.9 1.0	七分つき米、○ぎょうざの皮、○三温糖、押麦、マヨネーズ、はるさめ、ごま、油、三温糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、豚バラ肉、○バター	バナナ、○りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、チキンゲンサイ、ブロッコリー、しいたけ、ピーマン、○レモン果汁	中華あじ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ミルク アップルパイ	
6 火	ご飯 ミートボール(5歳児、ソフト麺ミートソース) フレンチサラダ 味噌汁	545 23.4 13.7 1.4	○あんパン、七分つき米(3,4歳児)、ソフト麺(5歳児)、パン粉、押麦、三温糖、油	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、牛乳、卵、みそ、かつお節、牛乳(5歳児)	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、えのきだけ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ	ミルク あんぱん	
7 水	ご飯 豆腐の肉みそグラタン 和風サラダ 水菜のスープ	528 22.6 17.8 2.2	○干しうどん、七分つき米、○三温糖、押麦、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、ミックスチーズ、鶏もも肉、みそ、○かつお節	トマト、キャベツ、きょうな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、○ねぎ、しそ、○こんぶ(だし用)	○しょうゆ、本みりん、○酒、○みりん、酒、酢、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	きつねうどん	
8 木	ご飯 魚の照り焼き 三色ナムル 味噌汁	547 22.5 18.1 1.3	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、油	ぶり、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、油揚げ、○無塩バター、みそ、かつお節	もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ、○なつみかん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酒、酢	ミルク ココアマーマレードスコーン	
9 金	パン オムレツ マカロニツナサラダ トマトスープ	501 19.2 18.0 1.5	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油	卵、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳(5歳児)	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、レタス、りんご、ピーマン、えのきだけ	中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース	
10 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
13 火	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のごま和え 味噌汁、みかん	551 21.9 12.3 1.4	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、押麦、ごま、三温糖	鶏もも肉、○牛乳、○ゆであずき缶、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、牛乳(5歳児)	はるみ、かぼちゃ、はくさい、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、みりん	ういろう	
14 水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め フレーク和え すまし汁	497 17.8 13.6 1.4	七分つき米、三温糖、○油、押麦	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ツナ缶、鶏もも肉、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きょうな、こまつな、えのきだけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、カレー粉、食塩	ミルク フライドポテト	
15 木	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	539 25.9 13.5 2.0	七分つき米、○食パン、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、○ミックスチーズ、○脱脂粉乳、○ツナ缶、油揚げ、さつま揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、○コーン(冷凍)、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、切り干し大根、しいたけ、○ピーマン、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	ミルク ピザトースト	
16 金	パン 冬野菜シチュー 卵サラダ みかん	526 18.6 14.2 1.5	ロールパン(3,4歳児)、食パン(5歳児)○もち米、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、○黒ごま、油	牛乳、たら、卵、○あずき(乾)、ハム、牛乳(5歳児)	はるみ、はくさい、キャベツ、にんじん、トマト、ブロッコリー、きゅうり、だいこん	ホワイトルウ、○食塩、中華あじ、食塩	赤飯おにぎり ウエハース	
17 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
19 月	中華風おこわ れんこんごま和え 味噌汁	529 16.0 16.9 1.6	七分つき米、○小麦粉、もち米、さつまいも、○三温糖、○粉糖、三温糖、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○無塩バター、ツナ缶、みそ、○卵、かつお節	にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	ミルク 粉雪サブレ	
20 火	カレーライス(5歳児、ソフト麺) キャベツの甘酢和え みかん	541 13.8 15.4 1.2	七分つき米(3,4歳児)、ソフト麺(5歳児)、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、牛乳(5歳児)	はるみ、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、パイン缶、きゅうり、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢	ミルク ミルクティーマフィン	
21 水	ご飯 すき焼き風煮 ごま酢和え 味噌汁	497 23.7 17.0 1.8	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、○油、油	焼き豆腐、○卵、○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、油揚げ、みそ、○かつお節、かつお節	○キャベツ、はくさい、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、ねぎ、○ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酢	お好み焼き	
22 木	ご飯 魚のカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズ和え イタリア風スープ	513 23.8 20.6 1.8	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、押麦、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、ごま、○ごま油	さば、○木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○油揚げ、みそ、卵、○かつお節	○だいこん、トマト、キャベツ、こまつな、○にんじん、○ごぼう、にんじん、たまねぎ、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	豚汁 せんべい	
24 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
26 月	ご飯 レバーのごまソースからめ 錦和え すまし汁	531 18.7 10.7 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、押麦、三温糖、○油、ごま	豚レバー、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○脱脂粉乳、卵、豚バラ肉、ハム、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○干しうどん、ほうれんそう、だいこん、ピーマン、こんぶ(だし用)、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、中濃ソース、酢、食塩	ミルク レーズン蒸しパン	
27 火	ご飯 マグロステーキ ごまポテト 味噌汁、みかん	507 24.4 11.2 1.9	七分つき米、じゃがいも、○スパゲティー、押麦、ごま、油、ごま油、○油、三温糖、○三温糖	まぐろ、木綿豆腐、○ウインナー、みそ、○豆乳、かつお節、牛乳(5歳児)	はるみ、○たまねぎ、○にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、○ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、○ウスターソース、○中華あじ	ナポリタン	
28 水	ご飯 おでん風煮 ささみ和え 味噌汁	522 18.1 6.0 1.6	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖	生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、みそ、○かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク 焼芋	
29 木	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 春雨スープ	563 22.6 17.5 1.2	○ちぎりパン、七分つき米、マヨネーズ、パン粉、押麦	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、鶏もも肉、卵、牛乳、バター	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	ミルク ちぎりパン	

※5歳児は小学校就学に向けて、火曜日に牛乳1本(200ml)が付き、金曜日のパンは食パン1枚(+いちごジャム)またはロールパン1個になり、牛乳1本が付きます。

献 立 表 <未満児>

2024年2月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(kcal) 脂質(g) 食塩(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 木	ご飯 白雪ひじき 青菜のおかか和え 味噌汁	(483) (15.8) (16.2) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、○無塩バター、○卵、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏もも肉、みそ、豚バラ肉、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク マドレーヌ
2 金	混ぜ寿司(0,1歳児)、恵方巻き(2歳児) ごま和え 黒はんぺん汁 みかん	(455) (19.2) (16.5) (1.2)	○小麦粉、○三温糖、ごま、三温糖、七分つき米(0,1歳児)、恵方巻(2歳児)(具材:焼穴子・厚焼玉子・高野豆腐・さゆうり・おぼろ・かんぴょう・しいたけ)	さけ(1歳児)、○無塩バター、木綿豆腐、○いり大豆、○脱脂粉乳、黒はんぺん、○卵、かつお節、○調製豆乳	コーン缶(1歳児)、きゅうり(2歳児)、はるみ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こんぶ(だし用)	酢(0,1歳児)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	豆乳	ミルク 節分豆クッキー
3 土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーグ	りんごジュース おやさいせんべい
5 月	メキシカンライス かばちゃのごまマヨネーズ 中華スープ バナナ	(452) (12.3) (8.5) (0.9)	七分つき米、○三温糖、押麦、マヨネーズ、はるさめ、ごま、油、三温糖、○さつまいも	鶏もも肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、豚バラ肉	バナナ、○りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、チングンサイ、ブロッコリー、しいたけ、ピーマン	中華あじ、しょうゆ、食塩、カレー粉	クラッカー	ミルク アップルポテト
6 火	ご飯 ミートボール フレンチサラダ 味噌汁	(485) (21.0) (16.0) (1.5)	七分つき米、パン粉、押麦、三温糖、豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、牛乳、卵、みそ、かつお節、○卵、○牛乳、○ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、えのきだけ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ	せんべい	ミルク チーズ蒸しパン	
7 水	ご飯 豆腐の肉みそグラタン 和風サラダ 水菜のスープ	(475) (19.5) (17.1) (1.2)	七分つき米、○三温糖、押麦、三温糖、木綿豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、マヨネーズ、○七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、ミックスチーズ、鶏もも肉、みそ、○かつお節、○調製豆乳	トマト、キャベツ、きょうな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、○ねぎ、しそ、○こんぶ(だし用)	○しょうゆ、本みりん、○酒、○みりん、酒、酢、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	豆乳	きつねごはん
8 木	ご飯 魚の照り焼き 三色ナムル 味噌汁	(483) (19.0) (14.6) (1.0)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、三温糖、ごま油	ぶり、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、油揚げ、○無塩バター、みそ、かつお節	もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ、○なつみかん、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、みりん、酒、酢	バナナ	ミルク ココアマーマレードスコーン
9 金	ご飯、パン オムレツ マカロニツナサラダ トマトスープ	(480) (17.0) (15.4) (1.1)	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米	卵、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、○調製豆乳	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、レタス、りんご、ピーマン、えのきだけ	中華あじ、食塩	豆乳	おにぎり ウエハース
10 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーグ	りんごジュース ビスケット
13 火	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のごま和え 味噌汁、みかん	(492) (18.5) (13.7) (1.2)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、押麦、ごま、三温糖、○油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、○調製豆乳、○きな粉	はるみ、かぼちゃ、はくさい、コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、こんぶ(だし用)、しうが	しょうゆ、みりん	ボーグ	きなこ蒸しパン
14 水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め フレーク和え すまし汁	(443) (15.3) (11.0) (1.1)	七分つき米、三温糖、○油、押麦	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ツナ缶、鶏もも肉、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きょうな、こまつな、えのきだけ、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、カレー粉、食塩	バナナ	ミルク フライドポテト
15 木	ご飯 切干大根煮 納豆和え 味噌汁	(471) (23.6) (13.6) (1.7)	七分つき米、○食パン、押麦、三温糖、糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、○ミックスチーズ、○脱脂粉乳、○ツナ缶、油揚げ、さつま揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、○コーン(冷凍)、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、切り干し大根、しいたけ、○ピーマン、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク ピザトースト
16 金	ご飯、パン 冬野菜シチュー 卵サラダ みかん	(490) (14.6) (11.1) (1.1)	ロールパン、○もち米、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、○黒ごま、油、七分つき米	牛乳、たら、卵、○あずき(乾)、ハム	はるみ、はくさい、キャベツ、にんじん、トマト、ブロッコリー、きゅうり、だいこん	ホワイトルウ、○食塩、中華あじ、食塩	クラッカー	赤飯おにぎり ウエハース
17 土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーグ	りんごジュース おやさいせんべい
19 月	中華風おこわ れんこんごま和え 味噌汁	(471) (14.1) (15.2) (1.4)	七分つき米、○小麦粉、もち米、さつまいも、○三温糖、○粉糖、三温糖、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○無塩バター、ツナ缶、みそ、○卵、かつお節	にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	クラッcker	ミルク 粉雪サブレ
20 火	カレーライス キャベツの甘酢和え みかん	(478) (11.8) (12.4) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	はるみ、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、パイント、さゆうり、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢	ボーグ	ミルク ミルクティーマフィン
21 水	ご飯 すき焼き風煮 ごま酢和え 味噌汁	(487) (21.9) (16.6) (1.5)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、○油、油	焼き豆腐、○卵、○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、油揚げ、みそ、○かつお節、かつお節、○調製豆乳	○キャベツ、はくさい、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、ねぎ、○ねぎ、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酢	バナナ	お好み焼き 豆乳
22 木	ご飯 魚のカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズ和え イタリア風スープ	(455) (21.6) (20.8) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、押麦、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、ごま、○ごま油	さば、○木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○油揚げ、○みそ、卵、○かつお節、○調製豆乳	○だいこん、トマト、キャベツ、こまつな、○にんじん、○ごぼう、にんじん、たまねぎ、○ねぎ、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	豆乳	豚汁 クラッcker
24 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーグ	りんごジュース ビスケット
26 月	ご飯 レバーのごまソースからめ 錦和え すまし汁	(470) (16.0) (8.6) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、油、押麦、三温糖、油、ごま	豚レバー、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○脱脂粉乳、卵、豚バラ肉、ハム、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○干しうどう、ほうれんそう、だいこん、ピーマン、こんぶ(だし用)、しうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、中濃ソース、酢、食塩	バナナ	ミルク レーズン蒸しパン
27 火	ご飯 マグロステーキ ごまポテト 味噌汁、みかん	(442) (20.2) (11.7) (1.6)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま油、ごま油、○油、三温糖、○七分つき米	まぐろ、木綿豆腐、○ウインナー、油揚げ、みそ、○豆乳、かつお節、○調製豆乳	はるみ、○たまねぎ、○にんじん、もしやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、○ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しうが	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、○ウスターソース、○中華あじ	豆乳	ケチャップライス
28 水	ご飯 おでん風煮 ささみ和え 味噌汁	(448) (15.5) (6.4) (1.4)	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖	生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、みそ、○かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	クラッcker	ミルク 焼芋
29 木	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 春雨スープ	(453) (18.7) (14.0) (1.1)	○ちぎりパン、七分つき米、マヨネーズ、パン粉、押麦	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ツナ缶、鶏もも肉、卵、牛乳、バター	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	せんべい	ミルク ちぎりパン

適切な塩分でおいしく食べましょう

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。今回は、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



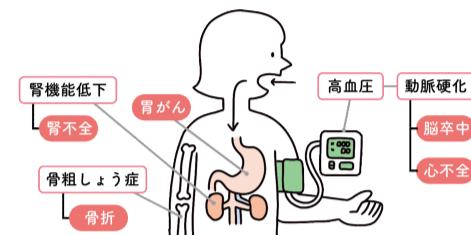
人は舌にある味蕾という器官で味を感じています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさん水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

・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是塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおい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？

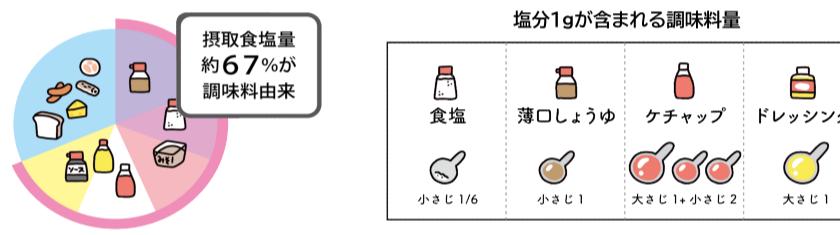
国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのかが重要ということになります。



★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。食塩、しょうゆ、ケチャップ、ドレッシング、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



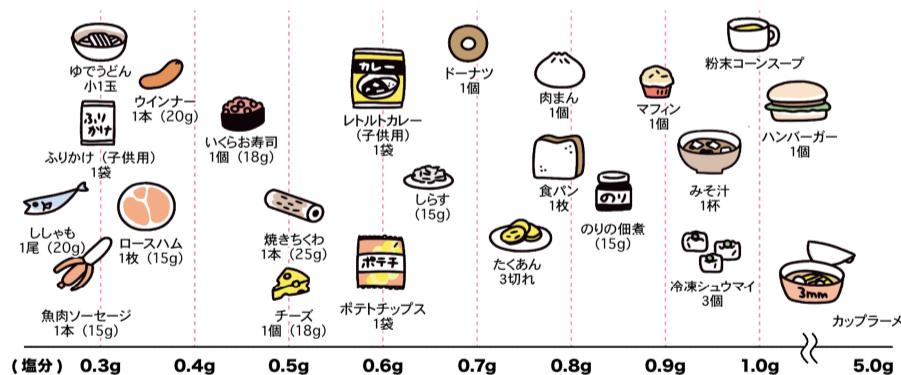
厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より作成

・味付けのコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- レモンなどの酸味を利用する
- 塩味を1~2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 魚や肉料理では、少量の調味料がはじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- うま味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する

・食塩を多く含む加工食品の摂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食分の食塩目標量(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段構えで臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそう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類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。



2月3日は節分です！

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。特に立春は1年の始まりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2024年の立春は2月4日なので、節分は2月3日です。

昔から、季節の変わり目は悪い気が入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

○福豆 「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

○恵方巻 恵方巻は関西地方で親しまれていた風習ですが、今では全国的に広がっています。七福神にちなみ、恵方巻には7種類の具材を入れるとよいとされています。その年の恵方(2024年の恵方は「東北東」)を向いて丸ごと1本を無言で食べると、無病息災や願いごとが叶うという言い伝えがあります。

