



石巻市立釜保育所給食室
令和5年10月発行

日に日に涼しくなり、食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちよいシーズンになってきましたね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや食材を食べたいですね。保育所のさつまいもももうすぐ採れる頃になってきました。大きくなっているか楽しみです。さつまいもご飯やスイートポテトなどにしておいしく食べたいですね。

さて、保育所では「カルシウム」「塩分」の摂取に気を付けて献立を作成しています。子どもは、味の濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を好む傾向があります。成長するには必要な栄養素ですが過剰に摂取しては健康によくありません。今回は「塩分」に注目して伝えていきます。

☆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

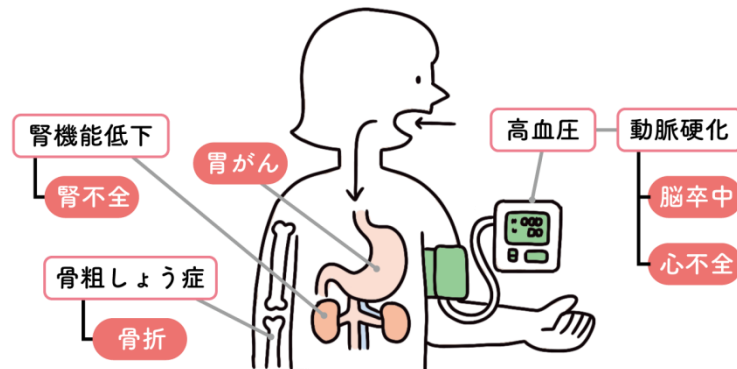
幼児期は味覚を形成する大事な時期です。薄味で様々な食べ物を経験することで正しい味覚が育ちます。塩分が多いと偏食にもつながります。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の成分は「ナトリウム」です。塩分を摂り過ぎるとのどが渇き、食後にたくさんの水を飲むことになり食後の睡眠や活動に影響します。

・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は塩分の摂り過ぎと言われています。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。



☆適正な塩分はどれくらい？

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。



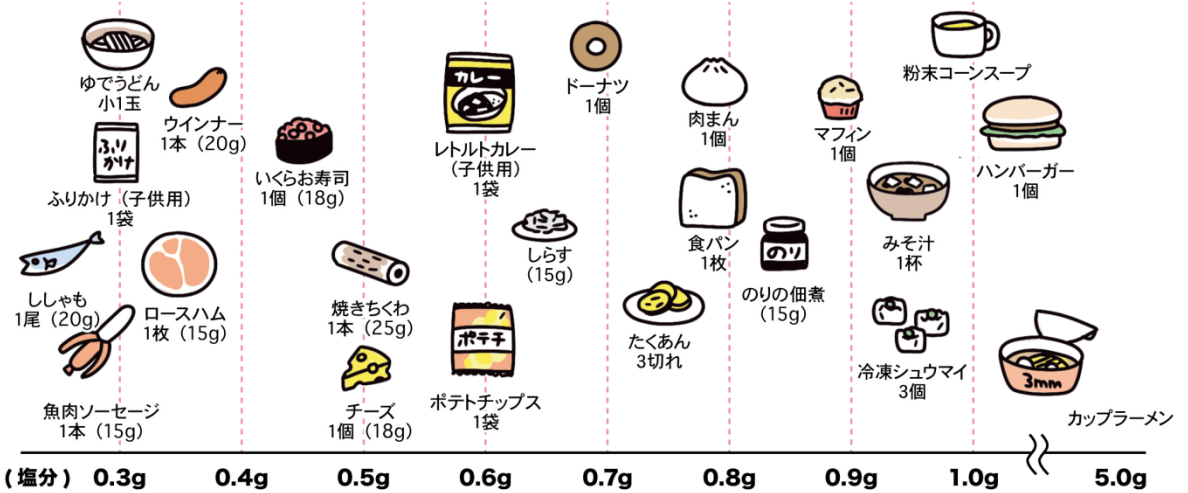
☆減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

調理に使う調味料や料理にかける食卓調味料を減らすことも有効です。また、減塩の調味料を使ってみましょう。

・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。商品のパッケージを確認して減塩を心掛けましょう。



・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に摂りましょう

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段階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。

参照：わんぱくランチわくわくだより

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

