

4月たのしく食べよう

まつばら保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます

元気に子どもたちが、新年度をスタートしました。食を通して体も心も豊かに成長してほしいと願っています。杉松会では「安心・安全・おいしい」給食を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



🍴 食塩の働きと、摂り過ぎてはいけない理由

①塩の働き（塩は人が生きていくために必要なものです）

- *体内の水分を調節している
- *神経の伝達をしている
- *筋肉・心筋の収縮のバランスをとる
- *消化を助ける

不足すると

- *倦怠感
- *脱水症状
- *筋肉の痛み

②なぜ食塩の摂り過ぎはダメなの？

食塩の摂りすぎ ⇒ 高血圧になる ⇒ いろいろな病気へとつながる



🍴 乳幼児期から「うす味」を心がけましょう

子どもの1日の食塩摂取目標量を知っていますか。大人（男性 8g 未満、女性 7g 未満）の約半分です。（大人が美味しいと感じる塩分濃度は 1%、幼児は 0.5%、乳児は 0.3%が目安となります。）『大人が美味しい味＝子どもが美味しい味』ではありません。特に、まだ味覚が確立していない乳幼児期において減塩生活を考えることはとても大切です。小さな頃から『うす味』で調理しましょう。

🍴 余分な塩分を体外へ出すにはどうしたら？



- ① カリウムを摂りましょう。カリウムは、体内で余分な塩分を汗や尿と一緒に体外へ排出する働きがあります。カリウムを多く含む野菜・芋類・果物・ナッツ類など食べましょう。
- ② カルシウム・マグネシウム・食物繊維を摂りましょう。カルシウム・マグネシウムはカリウムの働きをサポートします。食物繊維は腸内で余分な塩分を包み込み体外へ排出します。これらを多く含んでいる食材は、牛乳・乳製品・野菜・大豆・大豆製品・芋類・海藻になります。

（※栄養士の会の資料を参考）

《参考》 食塩で1歳児中毒死

2015年に、岩手県盛岡市内にあった施設で、当時1歳児の女児が食塩を溶かした液体を多量に飲まされ、塩化ナトリウム中毒で死亡するという事件がありました。

塩化ナトリウム中毒とは

食塩を一度に過剰摂取すると、血液中のナトリウム濃度が上がり、中毒症状が起こります。症状は、嘔吐や下痢、過呼吸の他、意識障害が起こり死亡するケースもあります。食塩を水に溶かした状態での摂取は、一気に体内に吸収されるので、危険性が高くなります。

お願い



お子さんに食物アレルギーがある場合には、医師の診断書をもとに個別に調理を行いますので、必ずお知らせください。

また、お子さんの成長発達に伴い、アレルギー症状の緩和状態を把握するため、除去食開始後、一年ごとに医師の診断書の提出をお願いします。

