

4月

たのしく食べよう

さんさん保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

元気に新年度がスタートしました。保育園では、食を通して体も心も豊かに成長してほしいと願いつつ「安心・安全・おいしい」給食を作っていきたいと思いますので、よろしくをお願いします。

秋田県版食生活のススメ

秋田県民の食生活指針は、健康寿命延伸を目指し、県民一人ひとりが食生活の改善に取り組めるように、具体的な目標とその実現のための行動を示したものです。保育園でも参考にしていきたいと思えます。

重点的に取り組みたい食生活指針



「秋田は、しょっぱい！！
～しょっぱくない秋田へ～」



令和元年度国民建国・栄養調査から日本人の塩分摂取量の平均は 10.1g でした。

2020年日本人の食事摂取基準の塩分摂取目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満 となっています。

まずは1日 8g 未満を目標に、1日 マイナス 2g を目指しましょう。

1日
-2g



「野菜をもっと食べよう！！」



1日の野菜の目標量は 350g (うち緑黄色野菜は 120g)、料理にすると5皿が目安になります。秋田県民は1皿分(約70g)足りていません。野菜には、県民に不足しがちなカリウム、食物繊維、ビタミンが多く含まれています。

※子どもの野菜摂取目標量は、180～270g といわれています。










乳幼児期から「うす味」を心がけましょう

(参考：秋田県民の食生活指針)

子どもの1日の食塩摂取目標量を知っていますか。大人の約半分です。(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』とは限りません。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。以下の方法を参考にさせていただき、小さな頃から『うす味』で調理してみましょう。

塩分を減らす7つの方法

<p>酸味を加える</p> <p>酢や柑橘類(レモン・ゆず・すだち・かぼす)などを用いて、味に変化をつける。</p> 	<p>香辛料や香味野菜を加える</p> <p>カレー粉・にんにく・葱・しそ・しょうが・海苔などの香味・辛味は塩味の代わりに味を引き締めます。</p> 	<p>出汁(うま味)を効かせる</p> <p>かつお節・昆布・干し椎茸・トマトにはうま味成分が多く含まれています。塩分を3割減らしても美味しさが保たれます。</p> 	<p>温度も味のうち</p> <p>料理は温かい状態で食べると薄味でもおいしく食べることができます。</p> 
<p>ミルクマジック</p> <p>牛乳のコクとうま味で薄味をカバーする方法で出汁に牛乳を加える、調味料にプラスするのが基本的な方法です。</p> 	<p>1品集中</p> <p>料理すべてを薄味にすると味気ない献立になるので、1品に集中的に塩味を使いメリハリをつける。</p>	<p>香ばしさを活かす</p> <p>焼き目をつける、ごま・ごま油を加えて風味を活かします。</p> 	<p>減塩</p> 

おねがい

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除去食を行いますので、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、一年(誕生月)ごとに医師の診断書の提出をお願いいたします。

