

給食だより9月号

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は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。「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。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



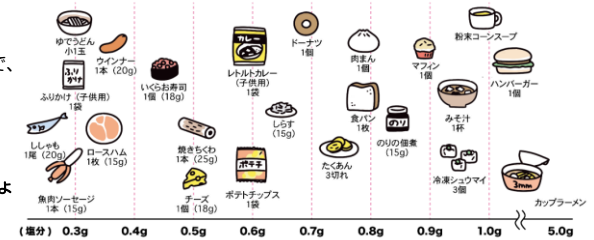
厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より作成



塩分1gが含まれる調味料量

・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選びましょう。



・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、いちも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれ、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。

| 日付 | 材 料 名 (◎は10時おやつ,◎は午後おやつ材料) | | |
|---------|--|--|--|
| | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になる物 | 体の調子を整えるもの |
| 01 金 | 胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○三温糖、押麦、三温糖、砂糖、○マーガリン、油、新玄 | さば、○保青乳（調理用）、グーヤー（豚うで肉）、豚三枚肉（皮なし）、○クリームチーズ、○卵、油揚げ、刻み昆布、○加工乳、キングフィレ（切り身・骨皮なし） | ○りんご、大根、人参、切りこんにゃく、ねぎ、しょうが |
| 02 土 | 沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、油 | 豚バラ肉スライス、豚白ロース スライス、ちくわ（無卵白）、○しらす干し、加工乳、○焼きのり、わかめ（乾） | キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン |
| 04 月 | 胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、押麦、小麦粉 | 含むき肉、○牛乳、○加工乳、◎梅チーズ | アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、いんげん（冷凍）、人参、トマト、なす |
| 05 火 | 胚芽米、じゃがいも、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、マージン（もちきり）、○アーモンドフード、小麦粉、無塩バター、白煎りごま、三温糖、すりごま（白） | 鶏もも肉（皮なし）、豆腐、○卵、卵、とりさきみフレク、○加工乳、◎豆乳（フルーツ味）、鶏ささ身 | ほうれん草（冷凍・国産）、○柿、キャベツ、人参 |
| 06 水 | 胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、マヨネーズ、油、すりごま（白）、三温糖 | 含むき肉、卵、○卵、○加工乳、わかめ（乾）、豆腐 | 小松菜、いんげん（冷凍）、人参、白菜、玉ねぎ、にんじん、コーン缶 |
| 07 木 | 米、○小麦粉、片栗粉、○無塩バター、油、○グラニュー糖、押麦、マヨネーズ、砂糖 | 鶏もも肉（皮なし）、○牛乳、油揚げ、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ | キャベツ、しめじ、ほうれん草（冷凍・国産）、にんじん、しょうが |
| 08 金 | 胚芽米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、片栗粉、新玄 | キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、ベーコン、粉チーズ、○加工乳、プリンセスウィンナー | 冬瓜、○りんご、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、パセリ |
| 09 土 | 胚芽米、じゃがいも、○食パン（8枚切り）卵不使用、ごまドレッシング、白煎りごま、○グラニュー糖 | 豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○卵、鮭フレク、○豆乳（フルーツ味） | ブロccoli（冷凍）、りんご、大根、コーン缶、ささがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸 |
| 11 月 | 胚芽米、○ちんぴんミックス、さつまいも、油、片栗粉、○油、押麦、マヨネーズ、新玄 | 牛乳、鶏むき肉、豆腐、鶏もも肉（皮なし）、切れてるチーズ、○加工乳 | クリームコーン缶、トマト、葉かぼちゃ、コーン缶、玉ねぎ、◎バナナ |
| 12 火 | 胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、油、新玄 | 豚肩ロース（脂身つき）、豆腐、○絹ごし豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳、◎ヨーグルト60g | 大根、モウイ、玉ねぎ、山東菜、人参、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、コーン缶、しょうが |
| 13 水 | 胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま（白）、◎焼き芋 | 生鮭（切り身・骨無し）、○牛乳、○卵、保青乳（調理用）、生クリーム、ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳 | 干切りごぼう、玉ねぎ、ほうれん草（冷凍・国産）、○バナナ、キャベツ、きゅうり、しめじ、人参、ねぎ |
| 14 木 | 胚芽米、じゃがいも、○サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、押麦、油、マーガリン | 豚白ロース スライス、豆腐、○卵、○クリームチーズ、エパマルク、○加工乳 | トマト、山東菜、人参、ねぎ、しょうが、にんにく |
| 15 金 | 胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、新玄 | 鶏もも肉（皮なし）、ベーコン、シーチキン、○牛乳（無産成分調整）、プリンセスウィンナー | スイカ、ブロccoli（冷凍）、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、にんにく、しょうが |
| 16 土 | 胚芽米、じゃがいも、白煎りごま、油、砂糖 | 豆腐、豚むき肉、グーヤー（豚うで肉）、ツナ油漬缶、○ヨーグルト60g | ブロッコリー 幼児ぶどう、小松菜、玉ねぎ、人参、にんじん、しいたけ、長ねぎ、○バナナ |
| 19 火 | 胚芽米、○小麦粉、春雨、○油、三温糖、油、ごま油、新玄 | グーヤー（豚うで肉）、卵、豚三枚肉（皮なし）、○厚揚げきもすく、カステラかまぼこ、○卵、ベーコン、スライスハム、○スライスハム（卵不使用）、○シーチキン、○加工乳、プリンセスウィンナー | 人参、冬瓜、きゅうり、イナムトウ切切りこんにゃく、玉ねぎ、小松菜、○人参、○キャベツ、○にら、にら、干し椎茸 |
| 20 水 | 沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、油、三温糖 | ソーキ（カット）、梅かまぼこ（卵なし）、ウインナー、○梅チーズ | キャベツ、パクチョイ、コーン缶、ねぎ、バナナ |
| 21 木 | 胚芽米、○粉黒糖、○手くす、揚げ油、○タピオカでん粉、片栗粉、小麦粉、油、新玄 | キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、豚バラ肉スライス、○きな粉、車麩、○加工乳、アーサ（乾燥）、わかめ（乾） | キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ |
| 22 金 | 胚芽米、三温糖、○焼き芋、新玄 | 鶏手羽元、豆腐、シーチキン、○豆乳（フルーツ味）、わかめ（乾）、鶏ささ身 | ○梨、キャベツ、人参、ほうれん草、ねぎ |
| 25 月 | 胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスビー、○コーンフレック（プレーン）、マヨネーズ、○無塩バター、油、新玄 | 牛ロース薄切り、スライスハム（卵不使用）、○加工乳 | 玉ねぎ、きゅうり、人参、スライスマッシュルーム水蒸、○レズン、干切り大根（乾）、しめじ、○バナナ |
| 26 火 | 中華麺（蒸し）、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、油 | 豚白ロース スライス、豚バラ肉スライス、○卵、○シーチキン、○加工乳、ヨーグルト60g、あおのり | キャベツ、○コーン缶、玉ねぎ、人参、太もやし、○玉ねぎ、○人参、ピーマン、えのきたけ、○にら、ねぎ、バナナ |
| 27 水 | 胚芽米、揚げ油、片栗粉、三温糖、新玄 | 鶏ささ身、塩抜ききもすく、厚揚げ、○加工乳、わかめ（乾） | ○りんご、大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、レモン果汁、ねぎ |
| 28 木 | 胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、小麦粉、砂糖、○コーンフレック（プレーン）、油、片栗粉、新玄、◎焼き芋 | さんま（開き・中骨なし）、豆腐、○牛乳、○加工乳、わかめ（乾）、キングフィレ（切り身・骨皮なし） | ○オレンジ、きゅうり、なす、太もやし、○レズン、ねぎ |
| 29 金 | ○給食アイス、胚芽米、マージン（もちきり）、ごま油 | ハンバーグ（行事用）、厚揚げ、わかめ（乾）、◎ヨーグルト60g | 冬瓜、にんじん、れんこん、ねぎ、◎バナナ |
| 30 土 | ○さつまいも、胚芽米、三温糖、砂糖 | 豚白ロース スライス、卵、豆腐、しらす干し、○加工乳、わかめ（乾） | 玉ねぎ、トマト、オレンジ、きゅうり、人参、いんげん（冷凍）、ねぎ |

