

食育だより



H29年8月
赤前保育園
さくらんぼ分園 給食室

食塩の適切な摂取量について

県内の認可外保育所で、乳児に塩水を飲ませて塩化ナトリウム中毒から死亡に至った事故がありました。食塩を過剰摂取すると、急性ナトリウム中毒になる場合があります。基準を参考に適切な量を守り、熱中症予防のため、こまめに水分を補給する等の対応をお願いします。

〈1日の食塩の目安・目標量〉

	男	女
0～5か月	0.3 g	0.3 g
6～11か月	1.5 g	1.5 g
1～2歳	3 g 未満	3.5 g 未満
3～5歳	4 g 未満	4.5 g 未満

こんなに含まれている塩

味付けだけでなく、食品や調味料に含まれている塩にも気をつけましょう！

カップラーメン 4～6グラム	塩ざけ 5グラム	たらこ 4グラム	即席味噌汁 2グラム	たくあん 2グラム
ハンバーガー 1.9グラム	梅干し 2.1グラム	あじのひらき 1.7グラム	食パン1枚 0.8グラム	ハム1枚 0.6グラム
調味料に含まれる塩の量 (おおさじ1杯)				
塩 15.0グラム	しょうゆ 3.0グラム	ソース 1.2～1.8グラム	味噌 1.0～2.0グラム	ケチャップ 0.5グラム

マヨネーズ大好き

サラダにかけて食べる
ときなどに大活躍するマヨネーズは、油と酢をいっしょにとることができ、疲労回復を早めてくれます。ですが、なんでも“マヨネーズ味”に頼ってしまう傾向は考えもの。子どもの味覚を広げるためには、素材自体が持つ味を理解することも大切。時には量を控えて食べてみましょう。

やさいクッキー作り楽しかったね

7月12日、カゴメキッチンカーが来園し、さくら・ひまわり組のお友達がクッキーの型抜きに挑戦しました。個性的なクッキーも見られ、みんなわくわくしながら取り組みましたね。

