

9月給食だより

魚津市役所こども課

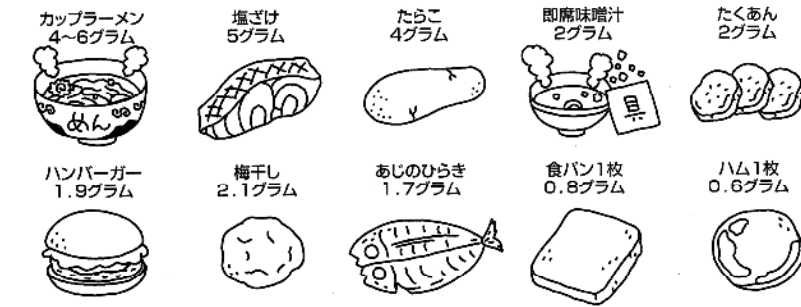
塩味についてどう考えていますか？

朝夕とすしやすい季節となりました。秋と言えば、食欲の秋！食欲が戻ってくるこの時期にあらためて食について少し考えてみませんか？乳幼児の栄養相談を受けるときに、時々子どもの塩分摂取量が気になるという方がおられます。各家庭で食事の内容は異なると思いますが、昔から塩分摂取量の多い食習慣をもったご家庭では、どうしても引き続き子ども達の食習慣に影響している場合があります。塩味に対する慣れは早くからでき、一生続くともいわれています。ご家族の健康状態とあわせて、塩分の摂取量を見直してみましょう。

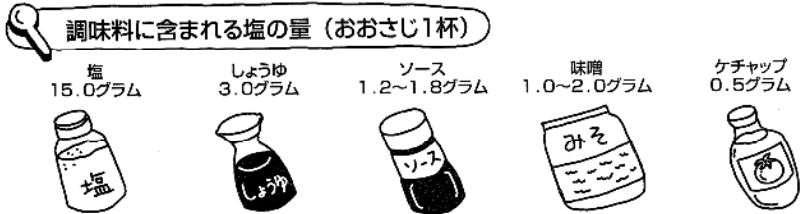
こんなに含まれている塩

塩のとりすぎが影響する高血圧や動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞は、ある日突然なるわけではありません。小さいころからの食生活の積み重ねが影響するかもしれないということを忘れないで！

1日の塩分摂取量		1食の塩分摂取量	
成人	10g以下		3g以下
幼児	5g以下		1.6g以下
3歳未満	3g以内		1g以下



例えば、食パン1枚とハム1枚では $0.8g + 0.6g = 1.4g$ となります。幼児は1食1.6g以下になりますが、他に塩分のある食べ物が加わると塩分摂取量が多いこととなります。



秋の味覚



チャレンジメニュー
旬の食材を食べよう！



♪簡単栗ごはん

- | | |
|------|--------|
| 米 | 3合 |
| だし昆布 | 適量 |
| 甘栗 | 約13粒 |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| 料理酒 | 大さじ2/3 |
| みりん | 小さじ1 |

(作り方)

- ①米を洗い釜に入れ、分量の水を入れてから昆布を入れて30分浸水させる。
- ②甘栗は縦半分に分けておく。
- ③30分経ったら塩・酒・みりん・甘栗を加えて炊飯する。
- ④炊きあがったら器に盛り、お好みでごま塩をふる。

たべものクイズ

Q. 舌が感じる味の成分には何があるでしょう？

- ・ ○味 ・ ○味 ・ ○味 ・ ○味

味にはいろいろありますが、子どもたちと味ごとに思い浮かべる食べ物を出し合ってみましょう。

