

1月給食だよ!

魚津市健康センター

子どもの時から減塩を

冷蔵・冷凍技術が普及する前は食品の腐敗防止に必要な食塩でしたが、現代では塩分のとりすぎによる疾病が問題となっています。子どもだけでなく家族みんなの健康のために、薄味を心がけませんか。

<乳幼児からの減塩の大切さ>

離乳食では味付けを気にしていたものの、離乳食が終わると大人と同じ、あるいは濃い目の味付けになりがちです。幼児期にも離乳食と同様、うす味を心がけ、食塩が少なくても「おいしい!」と感じる味覚を育てましょう。

<食塩の望ましい摂取量>

食塩摂取の目標量は1日の量で、1~2歳児 3.0g 未満、3~5歳児 3.5g 未満ですが、実際には1~6歳児の平均摂取量は 5.2g となっています。ちなみに30歳代の目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満に対し実際の摂取量は男女平均で 9.2g です。

(目標量: 食事摂取基準 2020 より)

(摂取量: R1 国民健康栄養調査結果より)

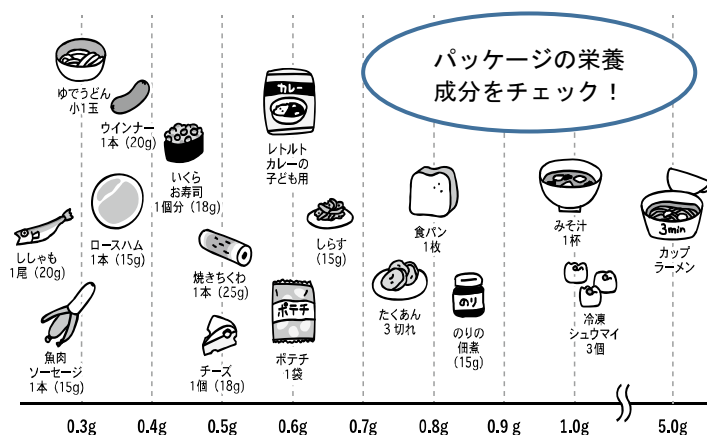
<保育園調理員開発の減塩メニュー!>

1月12日に、魚津市の保育園調理員が考えた減塩メニュー「おからのカレー風味ナゲット(下部にレシピあり)」と「トマトときのこのスープ」が入っています。

3歳以上児の給食(昼食+おやつ)での食塩目標量 1.9g 未満に対し、この日の献立は 0.6g となっています。

<減塩のコツ>

●食塩を含む加工食品の摂取に注意しましょう。



●味付けのコツ

- ・味付けの前に味見をして素材の味を確かめましょう。
- ・魚や肉は少量の調味料がなじむように、初めに片栗粉をまぶしましょう。
- ・レモンなどの酸味を利用しましょう。

●盛り付け・食べる時のコツ

- ・煮物などは、汁気をきって盛り付けましょう。
- ・麺類の汁は飲み切らないようにしましょう。
- ・食卓に調味料を置かず、そのまま食べる習慣にしてみましょう。

おからのカレー風味ナゲット

(材料 4人分)

鶏ひき肉	90g
食塩	ひとつまみ
えのきだけ	50g
おから	200g
卵	1個
スキムミルク	大さじ1
片栗粉	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!

(作り方)

- ① 鶏ひき肉に塩をふっておく。えのきは1cmに切る。
- ② おからに①を加え、卵、スキムミルク、片栗粉、カレー粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ 小判型に丸めて小麦粉をはたき、160~170℃で浮き上がるまで揚げる。

※このレシピの食塩量は一人あたり 0.2g です。