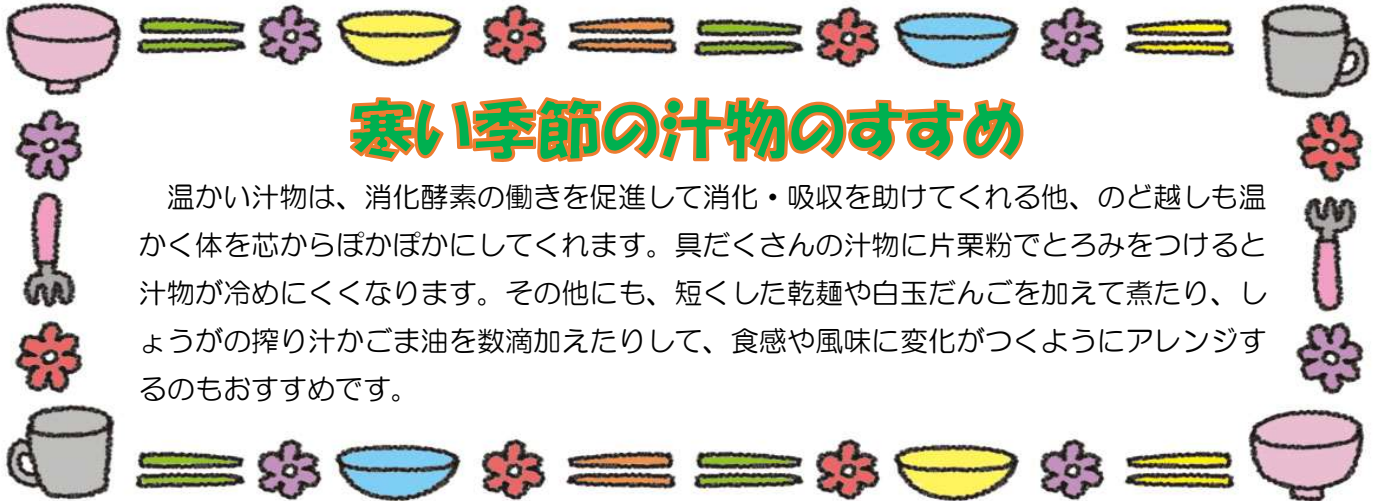




給食だより

令和5年2月1日 高坊保育園

寒さが一段と増し、雪の便りも聞かれます。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があり、『季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけなさい』という先人の教えでもあるようです。この季節、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



寒い季節の汁物のすすめ

温かい汁物は、消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく体を芯からぽかぽかにしてくれます。具たくさんの汁物に片栗粉でとろみをつけると汁物が冷めにくくなります。その他にも、短くした乾麺や白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁かごま油を数滴加えたりして、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

少年写真新聞社保育園おたより文例集 食育編を参考にしました



幼児期からの減塩食育



食塩の摂り過ぎの食生活を長い間続けていると、生活習慣病の要因と言われていています。大人にとってよいと思う汁物の食塩濃度は0.7~0.8%程度といわれていますが、幼児食は0.5~0.6%程度が適量です。

大人が美味しいと感じる離乳食や幼児食は、子どもにとっては塩分の摂り過ぎになります。毎月の献立を参考に幼児期からの減塩に取り組んでみませんか？

減塩のポイント

① かけじょうゆや振り塩は味をみてから



② 汁やスープは具たくさんに



③ 食塩含有量の多い食品は控えめに



④ めん類の汁は全部飲まないように



⑤ 「かけ」に「つけ」してみる



⑥ 外食メニューも塩分の少ないものを選んで



北九州市のホームページを参考にしました