

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度9月



夏らしくないすっきりしない天気が続いていますが、セミの鳴き声も秋の虫の声に変わりはじめる季節になってきました。年度の後半に向かっていくこの時季は、子ども達の活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時でもあります。夏の疲れを残さず秋を迎えるために、まずは早めに就寝してゆっくり休むことから整えていきましょう。しっかり睡眠がとれると、朝ごはんをおいしく食べる週間にも繋がっていきます。

## 朝食には何を食べる？

食事は昔ながらの1汁2菜を揃えるだけでバランスのとれた食事になります。しかし、忙しい朝にたくさん用意するのは大変ですね。

そんな朝は、献立表にも示してある“3つの食品群”から1ずつでもいいので、食材を揃えてみましょう。

### 【3つの食品群】

#### ◎熱や力になるもの

ごはん・パン・コーンフレーク など

#### ◎血や肉や骨になるもの

牛乳・卵・ハム・しらす・ツナ缶・納豆・豆腐 など

#### ◎体の調子を整えるもの

野菜や果物 など

和食なら、納豆ご飯にちょっと青菜を加える、洋食ならパンにチーズときゅうりをサンドするといったものでも3つの食品が揃います。1品でもそこに具材を組み合わせればバランスが整っていきます。

朝食は同じパターンのお繰り返しも大丈夫です。

子どもが飽きたころにちょっと替えてみるという感じで考えてみましょう。食べる習慣がない時は、バナナだけ、おにぎりだけ、パンだけという事からスタートでも大丈夫です。少量でもいいので食べる習慣をつけていく事を大切にしましょう。



## 塩分を意識してみましょう！

減塩商品がたくさん売られていることから分かるように、食塩の必要以上の摂取は健康を害すると科学根拠に基づいて証明されています。それと同時に子どもは大人よりも腎臓機能が未熟な為、塩分が濃いものは体の負担になります。

現在、また将来の健康のために、日頃から薄味を心がけましょう！

### 【子どもの1日の食塩摂取量】

- ☆0～5ヶ月 → 0.3g
  - ☆6～11ヵ月 → 1.5g
  - ★1～2歳 → 3.0g未滿 (女兒は3.5g)
  - ★3～5歳 → 4.0g未滿 (女兒は4.5g)
- 0歳児は目安量、1～5歳児は目標量とされています。

(厚生労働省の日本人の食事摂取基準 (2015年版) より)

子どもの好きなパンや麺類は塩分が高めなので、食べる量や頻度には気を付けましょう。また、食事には添えたい汁物は頻度が多い分、味が濃すぎないようにするのが大切です。出汁や素材のうまみを利用したり、具沢山にするなどの工夫で塩分控えめを意識したいですね。忙しい時に便利な加工品なども塩分量が高めです。日頃、よく利用する食品の塩分量を確認してみるのも、1日の塩分量が多くなりすぎないように出来る工夫につながります。

## 旬のおやつレシピ

### ミニかぼちゃパイ

#### ★材料 (4人分)

かぼちゃ 70g 砂糖 小さじ2  
ぎょうざの皮 6枚 油 適量

#### ★作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①を温かいうちにつぶして砂糖を混ぜる。
- ③ ②をぎょうざの皮に包んで表面に油を薄く塗り、オーブン (180度) で10分焼いて完成。

### 【食品中の塩分量の例】

食パン	8枚切り1枚	0.65g
そうめん (乾)	100g	3.8g
ゆでうどん	100g	0.3g
せんべい	5枚 (100g)	2.0g
味噌	みそ汁約1杯分	1.0g
(食塩)	小さじ1杯	5～6g

※ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量 (g)