給食だより

つぼみ保育園

8月

夏本番を迎え、保育園では毎日プール遊びを楽しんでいます。良く遊び・良く食べ・良く眠り、この夏を元気に過ごしましょう。

✤ オレンジゼリー

〈材料：4 人分〉

オレンジジュース…240ml　寒天…4g

水…70ml　　みかん缶…1 缶

〈作り方〉

①水に寒天を入れてふやかします。

②鍋にオレンジジュースの原液を入れて沸騰直前になるまで火にかけます。

③②沸騰直前になったら①を入れて煮立たせます。

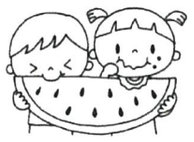
④寒天が完全に溶けたら火からおろします。

⑤粗熱が取れたらゼリーカップに流していきます。

　最後にみかん缶をのせます。

⑥冷蔵庫で 1 時間以上冷やします。

⑦完全に固まったら出来上がりです。



☆保育園では　16 日に給食で出る予定です。

ショーケースを確認してみてください。

お知らせ！

今月の献立でアレルギー用のマヨネーズを料理に使用していきたいと思います。
献立名に〇〇ベジタブルネーズとついている日はアレルギー用のマヨネーズを使いますので
よろしくお願いします。

今月の予定

とうもろこしの皮むき

8／1(木)
まつぼっくり

8/15(木)
くるみ

減塩で健康な生活

食塩のとり過ぎは血圧の上昇と関連があり、減塩によって血圧が下がる効果があることは多くの研究であきらかになっています。今回は、減塩の大切さを再確認すること、毎日の生活の中で、減塩を実践するポイントをお伝えします。

★赤ちゃんからの減塩が大切

赤ちゃんの時の食塩摂取量が、その後、血圧にどのように影響するのかを調べた研究があります。新生児を2つのグループにわけて、一方には、普通に食塩が含まれるミルクを与え、一方には食塩が3分の1だけ含まれる減塩のミルクを与えました。結果は下の通り。減塩のグループは、普通のミルクを飲んでいたグループより血圧が低く、さらに15年後の調査においても血圧が低いという結果でした。

＜新生児＞ 減塩の食事グループ

6か月後 ⇩ 15年後

- 血圧(上) 2.1 mm低い
- 血圧(上) 3.6 mm低い
- 血圧(下) 2.2 mm低い

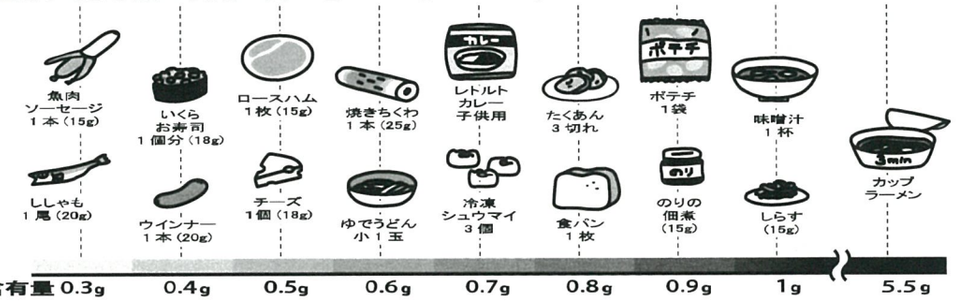
★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改訂予定の「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は 5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています。

1~2歳児 3.0g未満/日　　3~5歳児 3.5g未満/日

★減塩のコツ

1、食塩を多く含む加工食品の食べ過ぎに注意しましょう。



2、味付けを工夫しましょう。

日本人がどの食品から食塩を多くとっているかをみてみると、およそ7割を調味料から摂取しています。減塩のためには、味付けの工夫が大切です。

- □ だしを活用して薄味を心がけましょう。
- □ 塩味を 1～2 品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- □ 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- □ 汁は具沢山にして、汁の量は減らしましょう。

3、カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムには、塩分(ナトリウム)を体外に排泄することを促す働きがあります。カリウムは調理過程で流出しやすいため煮汁も一緒に食べることができる料理での摂取がおすすめです。カリウムは多くの種類の食品に含まれるので、いろいろな食品を食べることで、カリウムを無理なく摂取することができます。