



真冬の冷たい風にも負けず、元気に登園してくる子ども達の明るい声が園内には聞こえてきます。節分を過ぎて、暖かな春まであと少し。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。



1月給食便りは、どうして減塩が大切なのか、のお話でした。食塩は体にとって必要なものですが、現状、多くの日本人が目標量を上回る塩をとってしまっています。

WHO世界保健機構は2025年までに食塩摂取量を1日5g未満にすることを推奨するなど、世界中で高血圧の予防と克服のための減塩の取り組みが行われています。

静岡県では平成28年、5年で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」に取り組んでいます。お塩のとりかたで検索すると、'ふじのくにお塩のとりかたチェック'でお塩をとり過ぎていないか、減塩のコツ、などを見ることができますので興味がある方はチェックしてみてくださいね。

減塩のコツ



食塩は「おいしさ」「食べやすさ」につながる要素のひとつなので、摂取量を減らすのは簡単なことではありません。減塩のために極端に調味料を減らして、子どもたちが食べてくれなくなったら意味がないことになってしまいます。保育園で工夫している減塩方法を少しご紹介します。

レモンやゆずの酸味を利用する

保育園ではよく、サラダに酢、砂糖、油にゆずやレモン汁、りんごを加えます。塩を入れなくてもおいしくいただけます。

香り・風味を利用する

のり、かつお節、ごま等で和えてしょうゆはほんの少し使います。

だし汁のうま味を利用する

煮物、汁物はだしをきかせます。

加工食品の使用を減らす

ベーコンや練り製品など塩分を多く含む食品の使用は控えめに。



給食では、噛む力を強くするためにおやつに市販のせんべいを出したり、イワシやサンマに甘辛いたれをかけて提供することもあります。大切なのは'薄味でもおいしいと感じる味覚を育てること'と考えています。ご家庭でも、「あれ？少し薄いかな？でもおいしい！！」から始めてみませんか？