

# 食育だより

子どもの育ちを支える食

暦の上では春を迎えます。しかし、まだまだとても寒い日が続きます。暖かい春が待ち遠しいですね。

規則正しい生活とバランスの良い食事が健康の第一歩です。生活のリズムを整えたり、欠食を無くすなどできるところから家族で改善していきましょう。

## 2月

亀山市  
子ども未来部



### 減塩でおいしく食べよう

人は、味の濃いもの（塩）、甘いもの（糖）、脂っこいもの（油脂）を欲する傾向があります。これは本能的に効率よくエネルギーを摂取しようとするためですが、塩分・糖分・油脂分の過剰摂取は将来の健康を脅かします。特に塩分は数ある健康問題の中でも上位となっていますので、乳幼児期から「減塩」に取り組みましょう。

#### 薄味で正しい味覚を育てる

乳幼児期は様々な食べ物を体験し正しい味覚を育てる時期です。大人に比べ味覚が繊細ですので、薄味にして食材が持つ本来の味を知ることが大切です。

薄味でも「おいしい」と感じられる味覚を育てましょう。



#### 適正な塩分量

基準目標量 1～2歳：1日 2.5～3g 未満

3～5歳：1日 3.5g 未満

実際は多くの子どもが過剰摂取（1日 5g 超）とされています。



#### 減塩のポイント

- 調理に使う調味料や料理にかける食卓調味料を控える
  - 素材の味を確かめながら調味し、薄味に仕上げます
  - 食卓調味料を置かず、出来上がりの料理に加える調味料を減らします
- 食塩を多く含む加工食品を控える（パッケージの栄養成分を確認します）
- 新鮮な食材を使用する（臭みや苦み等が少なく、濃い味付けが不要になります）
- 旬の食材を使用する（旨味も香りも豊かで、薄味でもおいしく感じられます）
- だし汁を活用する（風味や旨味が加わり、薄味でも満足感が得られます）



※ 今月の給食から レシピのご紹介 ※

【材料】子ども4人分

魚（切り身）	4切	粉チーズ	大さじ 1 強
塩・酒	少々	スキムミルク	大さじ 1 強
玉葱	1/2 個	マヨネーズ	大さじ 1 弱
人参	1/3 本	味噌	大さじ 1/2 弱
アルミホイル	4 枚	砂糖	少々

※ さわら、さけ、しいらなどお好みで選んでください。

#### 魚の味噌チーズ蒸し

【作り方】

1. 魚に塩、酒を振りかける。
2. 野菜はせん切りにする。
3. 粉チーズ、スキムミルク、調味料を混ぜる。
4. 水気を拭き取った 1 と 2、3 をホイルで包む。
5. 強火で 10～15 分程度蒸す。

