



# 給食だより

今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。また、冬に増加傾向のウイルスや細菌による嘔吐や下痢、コロナ対策にも「手洗い」が有効です。とくにトイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗うことが大切です。寒さやウイルスに負けず、元気に過ごして新しい年を迎えましょう。

## 《旭川市民の食生活のすがた》 NO.3

### 令和3年度の旭川市栄養調査・食育に関するアンケート調査からわかった主なこと

健康な日本人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満ですが、旭川市民はどの年代でも過剰摂取となっています。血液中の塩分濃度は常に一定に保たれています。そのため、食塩が多く含まれている食品を食べると体内の水分が血液中に移動し、血液量が増えるために心臓に負担がかかります。また、塩分を尿として体の外に出すために腎臓にも負担がかかります。小さい頃から薄味に慣れ、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの減塩には、まず周囲の大人が減塩に心がけ環境を整えることが大切です。1~2歳児の1日の食塩摂取量は**男児3g未満、女児3.5g未満**となっています。

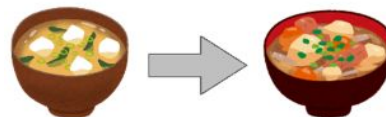
### 「今日からできる減塩の工夫」

| 栄養成分表示<br>1食(Og)当たり |       |
|---------------------|-------|
| 熱量                  | Okcal |
| たんぱく質               | Og    |
| 脂質                  | Og    |
| 炭水化物                | Og    |
| 食塩相当量               | Og    |

①栄養成分表示で食塩相当量を把握する



②塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を活用



③みそ汁などの汁物は具を多く、汁を少なめに



①だしを効かせて薄味でも味わい深く



②調味料は「かける」より「つける」



③減塩食品を上手に使う

## 保育園の給食レシピ

(お麩スナック)

(作り方)

- ①フライパンに麩とサラダ油を入れて、麩に焼き色がつくまで炒る。
- ②ボウルに入れ、粗熱が取れたら塩を振り混ぜる。



(材料 こども1人分)

|       |      |
|-------|------|
| ☆麩    | 4g   |
| ☆塩    | 0.1g |
| ☆サラダ油 | 1.5g |