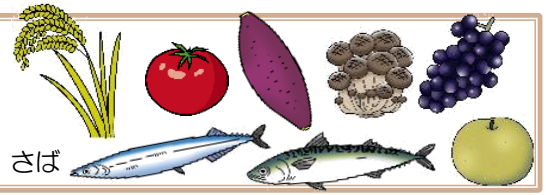
食育だより

吉備中央町
令和5年　9月号

＊旬の食材＊

新米、トマト、なす
さつまいも、しめじ、くり、
ぶどう、梨、さんま、さけ、さば



適切な塩分でおいしく健康に！

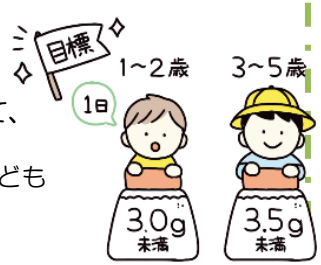
子どもは、味の濃いもの、甘いもの、脂っこいものを欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかし、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。
今回は塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

≪ 薄味で正しい味覚を育てる≫

人は舌にある味蕾（みらい）という器官で味を感知しています。この味蕾（みらい）の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。
幼児期は味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

≪ 適正な塩分量はどれくらい ≫

国から示されている「子どもの食塩摂取の目標量」は、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。
しかし、現実には、１～６歳児の平均摂取量は 5.2ｇ。多くの子どもが食塩を摂り過ぎています。（令和元年国民健康・栄養調査）

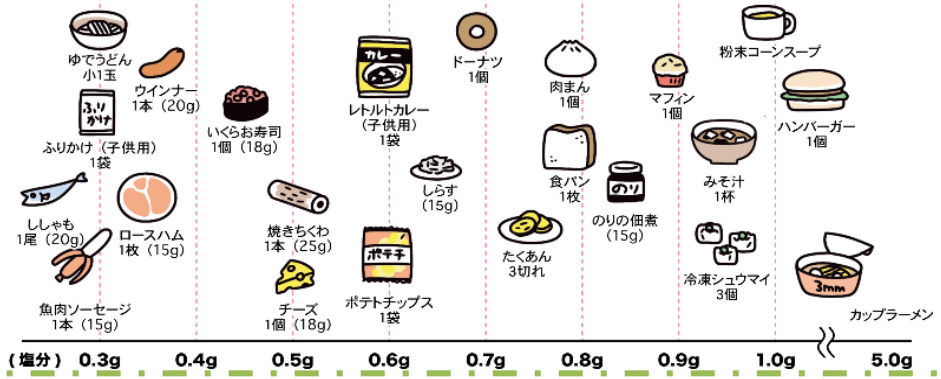


≪ 味付けのコツ・食べるときの注意点 ≫

・レモンなどの酸味や、トマト・マヨネーズ・きのこ類などのうま味を活用する。
・煮物などは汁気を切って盛り付ける。麺類は汁まで飲みきらない。

≪ 食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう ≫

商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



今月のおすすめ献立【　フルーツポンチ　】

＜材料　こども一人分＞
・バナナ･･･15g
・みかん缶･･15g
・パイン缶･･･10g
○シロップ
・砂糖････10g
・水･･･････30g
○牛乳寒天
牛乳･･･30g
砂糖･･･6g
水･････10g
粉寒天･･0．3g

＜作り方＞
①シロップの材料を加熱し、砂糖が解けたら粗熱を取り冷蔵庫で冷やしておく。
②牛乳寒天を作る。鍋に水と粉寒天を入れて沸騰させ煮溶かし、砂糖を加えて溶かす。火からおろし、牛乳を加えて混ぜ合わせバットなどに流し入れ冷やし固める。固まったら食べやすい大きさに切る。
③果物は食べやすい大きさに切る。
④すべて混ぜ合わせ完成。