食育だより　秋号

R8．１０
あおぞら保育所

朝晩も大分涼しくなり、過ごしやすくなりましたね。秋は「実りの秋」と言って、栄養満点の食べ物がたくさんあります。これからの季節、体調を崩したりしやすいので、しっかり睡眠を取ってたくさん食べて、病気にならないように気を付けていきましょう♪

減塩に取り組んでいきましょう♪

食塩の摂りすぎは、肥満に繋がったり生活習慣病の原因になったりします。なので、病気にならないように、毎日コツコツ気を付けていくことが大切です。子どもは自分で塩分調節が出来ないので、私たち大人が気を付けて、健康な体作りを心がけていきましょう！！

１日の塩分摂取量（目安）



（大人）　男性７．５ｇ未満　女性６．５ｇ未満
（１～２歳児）　３．０ｇ未満　（３～５歳児）　３．５ｇ未満
ちなみにポテトチップスうすしお味（６０ｇ）で０．５ｇの塩分量だそうです♪

減塩に取り組むポイント



- 調理するときは、計量スプーンやはかりを使って調味料を使用する
- 汁物は、具だくさんにすると汁の量が減って、減塩になる。
- 出汁をきかせる。いりこ・昆布・かつお節などで、濃い目に出出汁をとると、調味料の量が減る。
- 「かける」より「つけて」食べる。しょう油やソースは食べ物にかけるより、小皿などに入れてつけて食べる方が減塩になる。

＊保育所でも、出汁をしっかりとるなど減塩に取り組んでいます☆
市販のお菓子なども塩分が高い物などは、特に未満児の子には避けてほかのお菓子を提供することもあります。

野菜を食べて健康になろう！！

野菜の栄養

野菜は、ごはんやパン・肉や魚と違って、「カラダの調子を整える役割」をたくさんもっています。ビタミン、食物繊維、ミネラルなど、身体の機能を維持するために必要な栄養素やビタミン C、カリウムなども多く含まれていて、成長期の子どもには欠かせない栄養素ばかりです。
ですが、野菜が苦手な子どもも多いですよね！そんな子どもには、野菜には「身体を元気にするパワー」がたくさんあるんだよと教えてあげてください。



ビタミン⇒風邪をひきにくくなる！頭や心のはたらきも良くなる！骨や歯がじょうぶになる！
ビタミンいっぱいの野菜→トマト・にんじん・ほうれん草・ピーマン・かぼちゃ etc

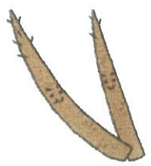
食物繊維⇒おなかのそうじ屋さん！おなかの「良い菌」がよろこぶ！よく噛むから、あごも強くなる！
食物繊維いっぱいの野菜→キャベツ・だいこん・ごぼう・さつまいも・れんこん・ブロッコリーetc

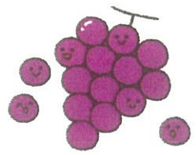
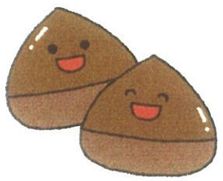


ミネラル⇒疲れにくくなる！心臓を上手に動かしてくれる！気持ちがおちつく！
ミネラルいっぱいの野菜→小松菜・枝豆・切り干しだいこん・パセリ・モロヘイヤ

秋の旬の食材

いわし、さけ、さば、たい、、えび、ごぼう、れんこん、さつまいも、さといも、しいたけ、しめじ、なめこ、かぼちゃ、あおじそ、くり、かき、ぶどう、りんご、なし

献立紹介

れんこん入りハンバーグ（大人１人分、子どもの分量は 2/3）

＜材料＞　玉ねぎ（２５ｇ）　にんじん（１０ｇ）　れんこん（２５ｇ）　鶏ミンチ（７5g）
みそ（４g）　牛乳（３cc）　パン粉（４g）　片栗粉（０．６g）　サラダ油（３g）

＜作り方＞① れんこんは皮をむき軟らかくなるまで茹でる。
② 玉ねぎ・にんじん・①をみじん切りにする。
③ ボールに、鶏ミンチ・②・サラダ油以外の調味料を入れて混ぜ合わせる。
④ ③の形を整える。
⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて焼いて出来上がり☆彡

