

今年も残すところあと1ヶ月になりました。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ているので、風邪を引きやすくなります。また、冬はウイルスや細菌による嘔吐や下痢の症状も多くなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手洗いをし、体調に気をつけて、元気に新しい年を迎えましょう。



食塩について

乳幼児期になると食べられるものが増え、大人と同じ食事を食べるようになります。しかし、子供の味覚は大人と比べてとても敏感です。また、食塩を取りすぎると血圧が上昇し、心臓病や脳卒中などのリスクが増加すると言われています。美味しいものを知っていくために食塩は重要ですが、食塩相当量には十分な注意を払わなければなりません。

【食塩の過剰摂取によるリスク】

・腎臓への負担

乳幼児の腎臓はまだ未発達です。食塩をたくさん摂取すると塩分濃度を下げたり、排泄させるために腎臓に負担がかかります。



・味覚形成の阻害

過剰に食塩を摂取し続けると、味蕾(みらい)が『塩味』に対して鈍感になり、通常の食事の味を薄く感じてしまい、より濃い味を求めるようになります。



うす味を心がけましょう！

【基本はうす味】 子供のおよそ3割が味覚を正しく認識できていない！

味の濃い食品は味蕾の働きを低下させるという問題があります。噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと、人は味覚に集中できないといわれています。そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。塩分計は、量販店などで購入することができます。一度、ご家庭でも塩分濃度を測ってみてはいかがでしょうか？



【望ましい塩分濃度】



	塩分濃度	ポイント
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%。大人の目安の半分にする。最初は出汁味だけでよく、塩味は感じるか感じない程度に。
幼児期	0.6~0.7%	1歳半~6歳くらいまでは0.6%~0.7%。普通の味噌汁を少し薄めた程度が目安。汁ものは薄めて与える。
大人	0.8~0.9%	大人は血中濃度と同じ0.8%~0.9%の塩味がおいしいと感じる。これ以上にならないようにしたい。
外食	1.1~1.2%	外食やファストフードは1.1%と濃くなっていることが多い。子供に与える場合は薄める工夫を。

とけいじ 千絵(著)『0~5歳 子どもの味覚の育て方』(日東書院)より

宮崎ひがし幼稚園 献立表

2024年12月

	月	火	水	木	金
日にち	2日	3日	4日	5日	6日
行事					
昼食	ごはん すき焼き風煮 春菊のツナ和え しめじの味噌汁 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き コールスローサラダ けんちん汁 牛乳	雑穀ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ じゃが芋の味噌汁 牛乳	麦ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中中華和え 中華スープ 牛乳	ごはん ふりかけ 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐のオレンジ煮 すまし汁 牛乳
日にち	9日	10日	11日	12日	13日
行事		★お弁当の日★			★お誕生会★
昼食	炊き込みごはん さばの煮付け ブロッコリーのごま和え 豚汁 牛乳		ごはん 豚もやしニラ炒め さつま芋とりんごの甘煮 厚揚げの味噌汁 牛乳	雑穀ごはんの大豆キーマカレー 春雨サラダ オレンジ 牛乳	ナポリタンスパゲッティ エビフライ キャベツの胡麻ドレサラダ 白菜のスープ 牛乳
日にち	16日	17日	18日	19日	20日
行事		★世界の料理(ロシア)★			★プリの日★
昼食	しらす菜飯 豚肉と根菜の煮物 切干大根サラダ かいわれ大根の味噌汁 牛乳	ロールパン ボルシチ ポテトサラダ りんご 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 南瓜煮 かき玉汁 牛乳	肉炒め丼 きゅうりの酢の物 具だくさん味噌汁 バナナ 牛乳	雑穀ごはん ぶり大根 ほうれん草の白和え キャベツの味噌汁 牛乳
日にち	23日	24日	25日	世界の料理いただきます！ 今月の世界の料理は『ロシア』です。 お楽しみに♪	
行事		★終業式★			
昼食	ツナピラフ もみの木型ハンバーグ 花野菜サラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ 牛乳				
 12月20日 プリの日 			おやすみのあいだも、てあらい・うがい をすれずに、ごはんをしっかりたべてげん きにすごしましょう。ことしもあとすこし です。よいおとしをおむかえください♪ きゅうしよくしつせんせいたちよ		

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社