

塩味についてどう考えていますか？

各家庭で食事の内容は異なると思いますが、昔から塩分摂取量の多い食習慣をもったご家庭では、どうしても子ども達の食習慣に影響している場合があります。塩味に対する慣れは早くからでき、一生続くともいわれています。ご家族の健康状態とあわせて、塩分の摂取量を見直してみましょう。

こんなに含まれている塩

塩のとりすぎが影響する高血圧や動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞は、ある日突然なるわけではありません。小さいころからの食生活の積み重ねが影響するかもしれないということを忘れないで！



	1日の塩分摂取量	1食の塩分摂取量
成人	10g以下	3g以下
幼児	5g以下	1.6g以下
3歳未満	3g以内	1g以下

例えば、食パン1枚とハム1枚では0.8g+0.6g=1.4gとなります。幼児は1食1.6g以下になりますが、他に塩分のある食べ物が加わると塩分摂取量は多いこととなります。



9月の献立

おもな食品と体内でのはたらき

	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
2	休み		
9	鶏ひき肉 牛乳★	小麦粉 ごま油 ごはん バター★ サラダ油	キャベツ・ネギ・ニンニク・しょうが コーン缶 ブロッコリー メロン・スイカ
16	牛ひき肉 牛乳★	ごはん じゃがいも・サラダ油・カレー粉 砂糖 マヨネーズ★	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン缶・酢 オレンジ
23	ゼラチン 牛乳★	ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	春巻き(キャベツ・にんじん・たまねぎ・ たけのこ・枝豆・ヤムイモ・ヒカマ) 枝豆 いちご
30	ハム 牛乳★	パスタ・バター★	たまねぎ・マッシュルーム・めんつゆ インゲン豆 リンゴ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）