



食塩の話

摂り過ぎに注意

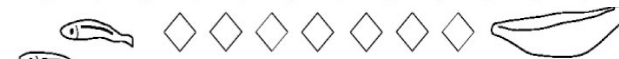
ナトリウムは普段の食生活では不足する心配はありません。激しい運動で大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐したりすることで急激にナトリウムが失われたときは適切に補給する必要があります。しかし、みそやしょうゆを使用する日本の食文化では、摂取量が多くなる傾向にあり、毎日の食事の中では摂り過ぎにならないように心がける必要があります。

子どもの頃から薄味に

味覚が形成される子どもの頃から、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をかきさせた薄味にしましょう。家族皆さんで適切な塩分の摂取

減塩のポイント

- ・素材そのもののおいしさを味わいましょう。
- ・天然だしをしっかりと旨味を生かして料理しましょう。
- ・漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう。
- ・しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。
- ・めん類のスープは残すようにしましょう。



だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをいねにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる	延長保育おやつ
1	金	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 鮭のサワーソース焼き レタス(12g) 中華風精進炒め	牛乳 せんべい7g	スキムミルク りんご50g あられ	牛乳・木綿豆腐・煮干し し・鮭(切り身)・プレーン ヨーグルト・油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・マ ヨネズ・すりごま・ごま油 ・砂糖(三温糖)・植物油 ・あられ	たまねぎ・青ねぎ・キャベツ・パセリ レタス・コーンホール・こんにやく・れん こん・にんじん・ほうれんそう・しめ じ・しょうが・りんご	牛乳・丸ボーロ
2	土	スパゲティ・ミートソース ネーブル(75g)	豆乳 いちご30g	リンゴジュース バームクーヘン	豆乳・鶏卵・牛ひき肉・豚 ひき肉・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・マーガ リン・パン粉・バームクーヘン	いちご・たまねぎ・にんじん・ピー マン・トマトケチャップ・トマトビュ レ・ネーブル・りんごジュース	
4	月	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 にら玉みそ汁	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク いちご50g かりんとう	牛乳・高野豆腐・豚ひき 肉・煮干しだし・鶏卵・米 みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・砂糖 (三温糖)・片栗粉・植物 油・かりんとう	パインアップル(缶)・にんじん・乾 しいたけ・たまねぎ・さやいんげん ・しょうが・にら・いちご	牛乳・もも(缶)
5	火	コッペパン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳 りんご40g	スキムミルク にんじんゼリー(5日) クッキー(19日)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生 クリーム(植物性)・鳥がら だし・鶏卵・寒天	コッペパン・小麦粉・マーガ リン・植物油・ごま油・すりごま ・砂糖(三温糖)・片栗粉 ・メープルシロップ	りんご・ブロッコリー・たまねぎ・に んじん・マッシュルーム(缶)・ほう れんそう・レモン(汁使用)	牛乳・サブレ
6	水	わかめごはん 白身魚の南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コーンスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク おこし	牛乳・鶏肉・塩わかめ・白 身魚・かつおだし・豚肉・ 鳥がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・片 栗粉・揚げ油・砂糖(三温 糖)・植物油・ごま油・もち 米・いりごま・黒砂糖・水 あめ	にんじん・青ねぎ・サラダ菜・たま ねぎ・ほうれんそう・コーンクリ ーム(缶)・コーンホール・たけの こ・乾しいたけ	牛乳・バナナ
7	木	麦ごはん わかめのスープ(たまねぎ) 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 焼きいも	牛乳・塩わかめ・鳥がら だし・鶏卵・だいず・野菜昆 布・煮干しだし・削り節・脱 脂粉乳	精白米・麦・ごま油・じゃ がいも・植物油・砂糖(三温 糖)・さつまいも	バナナ・たまねぎ・青ねぎ・こんに やく・ごぼう・にんじん・さやい んげん・しょうが・もやし・えの きたけ	豆乳・クラッカー
8	金	麦ごはん さばのカレー焼き トマト(32g) 相性汁	牛乳 キウイフルーツ50g	豆乳 ジャムサンド	牛乳・さば・鶏肉・ベー コン・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・豆乳	精白米・麦・植物油・さ つまいも・サントイッチ用 パン	キウイフルーツ・たまねぎ・ト マト・こんにやく・だいこん・に んじん・青ねぎ・ブルーベリー ジャム	牛乳・チーズ
9	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	豆乳 いよかん70g	リンゴジュース バナナ75g パイ	豆乳・鶏卵・かまぼこ・油 揚げ・かつお・昆布だし・ 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温 糖)・パイ	いよかん・乾しいたけ・しいた けだし・ほうれんそう・バナナ ・りんごジュース	
11	月	コッペパン 鶏のマリネ焼き サラダ菜(7g) キャロットスープ	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 りんご60g せんべい	牛乳・鶏肉・ベー コン・鳥がら だし・脱脂粉乳・豆乳	コッペパン・砂糖(三温糖) ・植物油・マーガリン・パ ター・小麦粉・せんべい	もも(缶)・たまねぎ・しょう が・サラダ菜・にんじん・パ セリ・りんご	牛乳・あられ
12	火	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク いちごジャムの米粉ケ ーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・鶏卵・脱脂粉乳・木 綿豆腐・かつお・昆布だし ・豆乳	精白米・麦・植物油・パ ン粉・砂糖(三温糖)・片 栗粉・米粉・いちごジャ ム	バナナ・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・トマトケチャ ップ・ブロッコリー・こ まつな	牛乳・いちご
13	水	麦ごはん えびフライ レタス(12g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 チーズ10g	スキムミルク おからスコーン	牛乳・プロセチース・え び・鶏卵・豚肉・鳥がら だし・脱脂粉乳・おから	精白米・麦・小麦粉・パ ン粉・揚げ油・植物油・ホ ットケーキミックス・パ ター	レタス・トマト・ホールカ ット(缶)・たま ねぎ・かぼちゃ・にんじん ・セロリ・パセリ	牛乳・オレンジ
14	木	麦ごはん 清汁(かまぼこ・わかめ) やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときのごま和え	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・かまぼこ・塩わか め・かつお・昆布だし・牛 肉・かつおだし・脱脂粉 乳・豆乳・寒天	ウエハース・精白米・麦 ・やまいも・植物油・砂 糖(三温糖)・すりごま	えのきたけ・スナップえん どう・こまつな・にんじん ・もやし・しめじ・生 しいたけ・キウイフルーツ ・バナナ・黄桃(缶)・パ インアップル(缶)・みかん (缶)	牛乳・ビスケット
20	水	おにぎり(鮭・わかめ) コッペパンサンド(ツナマヨ・イチゴジャム) フライドポテト・鶏のから揚げ ミートローフ かぼちゃとえびのグラタン サイコロサラダ きのこ豆乳のコーンスープ フルーツの盛り合わせ	牛乳 チーズ10g	りんごジュース せんべい	牛乳・プロセチース・鮭・カ ットわかめ・まぐろ油漬(缶) ・鶏肉・牛ひき肉・豚ひ き肉・えび・豆乳・かつお だし	精白米・麦・コッペパン・マ ヨネズ・じゃがいも・揚 げ油・片栗粉・植物油・パ ン粉・オリーブ油・砂糖(三 温糖)・小麦粉・ゼリー・せ んべい・いちごジャム	いちごジャム・しょうが・たま ねぎ・にんじん・さやいんげ ん・トマトケチャップ・か ぼちゃ・トマト・きゅうり ・コーンクリーム(缶)・コ ーンホール・しめじ・えの きたけ・いちご・オレンジ ・キウイフルーツ・りん ごジュース	牛乳・バナナ