



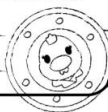
しょくいけい



木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く5月になりました。

朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。

睡眠と栄養をたっぷりとって、元気に過ごしてもらえると嬉しいです。



給食と塩分

給食は「日本人の食事摂取基準」(健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもの)に基づいて献立を作成しています。

この度改定され、栄養素の目標量に変更になったものがあります。なかでも食塩相当量の目標量が改定前より少なくなりました。

塩分の取りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。そのためできるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。

以前から給食では薄味を心掛けて作っていましたが、改定後はさらに減塩を意識して作っていきます。

薄味の料理は残菜が多くなる傾向があるので工夫をしていきたいと思いますが、ご家庭でも減塩にご配慮いただき、子どもたちの未来の健康のためにできることを一緒に考えていきたいと思ひます。

減塩のコツ



食塩相当量の目標量

1~2歳...3.0g未満/日 3~5歳...3.5g未満/日

酢をちよい足し

酢の塩分はゼロです。

しょうゆやソースに酢を加えて減塩調味料を作ってみましょう。あんかけや煮物に酢を加えるだけでさっぱり美味しく塩分を減らすこともできます。



調味料は「かける」ではなく、「つける」

「かける」と、下に溜まったしょうゆも料理に吸われてしまい塩分が調節しやすく摂りすぎを予防できます。ただし、たっぷりにつけないよう注意です。

野菜や果物を食べる

野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分な塩分の排泄をうながし、減塩効果を高めます。

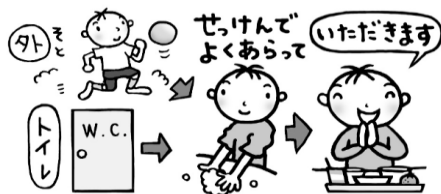


塩分1gの目安を覚える

- 濃い口しょうゆ小さじ1杯
- ロースハム3枚45g
- 食パン6枚切り1枚
- ポテトチップス100g

手洗いは簡単でとても有効な予防法

ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜を触ったりすることでウイルスは体内に侵入してしまいます。食事の前、外から室内に入る時やトイレの後等、せっけんを使って丁寧に手を洗いましょう。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

