

# 食育だより

これから寒さがますます厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れるように生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。 よろしくお願いたします。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

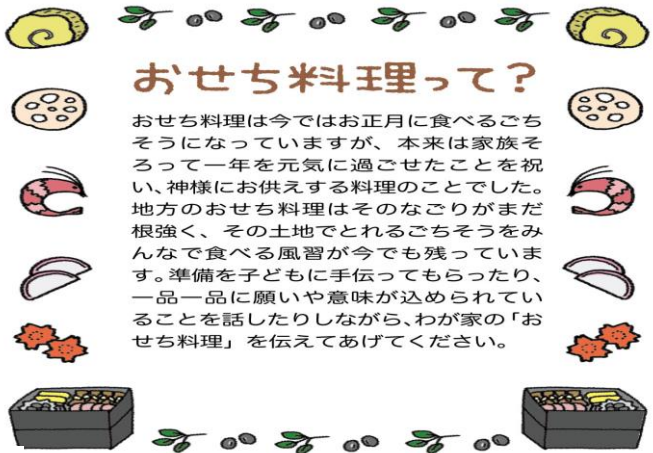
**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



## 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さなちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



## 減塩のはなし

## ナトリウム

ナトリウムは、食塩の形で摂取されることが多く、体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液の分泌足進などの働きがあります。通常の食事では、不足のリスクはなく、とくに日本人は食生活の特徴から取りすぎる傾向があるため減塩が推奨されています。

### 子どもの1日の塩分摂取量の目安

- 1～2歳 3.0g未満
- 3～5歳 3.5g未満



### 減塩のコツ

- ・ **うまみを上手に使う**  
だしをかきかせることで塩分少なめでも満足感がある。
- ・ **酸味を上手に使う**  
柑橘類、酢など味を活かすことで塩分少なめでも美味しく食べられる
- ・ **主食はご飯にする**  
米は塩分は含まないが、パンやうどんなどには加工する過程で塩分が含まれている