



6月号
令和6年8月23日
新川北保育園

食生活改善普及運動

9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。
第4次札幌市食育推進計画によると、20歳以上の1日当たりの食塩摂取量は8g以下を目標値としています。
しかし、現状は9.5gと塩分の摂りすぎ傾向がみられています。
この機会に、普段の味付けを見直してみませんか？

おいしく減塩1日マイナス2g

大人は今より2g摂取量を減らすことで、目標値を達成することができます。
塩分の摂りすぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全など、様々な病気の原因となります。濃い味のものばかり食べていると、子どもも気味に慣れていくため、塩分の摂りすぎにもつながります。
健康を保つために、家族で減塩習慣を身につけましょう！



1日の食塩摂取目標量

1～2歳	3g未滿
3～5歳	3.5g未滿

だしを活用しておいしく減塩

だしのうま味を効かせることで、いつもより少量の調味料でも美味しく食べることができます。
顆粒だしやだしパックなどは、食塩が含まれていることが多いため、昆布やかつお節などの天然だしがオススメです。ひと手間かかりますが、旨味がプラスされて美味しくなります。
保育園の味噌汁やスープは、煮干しや昆布、かつお節でだしをとっています。

～電子レンジでかつおだし～

- ①耐熱容器にかつお節15g、水500mlを入れる
- ②容器にラップせず、レンジ600wで5分程度加熱する
- ③キッチンペーパーを敷いたザルでこす。



～コンロを使わずに簡単にだしをとる～

- ①ポットのお湯250mlをボウルか鍋に入れる
- ②その中に昆布3gかつお節8gを入れる
- ③そのまま1分後、こす



今月の給食から

南瓜ジャムサンド



～材料(幼児6人分)～

- ・食パン 6枚(10枚切り)
- ・南瓜 90g
- ・砂糖 大さじ1弱(7g)
- ・バター 小さじ1弱(3g)
- ・塩 少々

～作り方～

- ①南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
- ②食パンに①をはさむ。

※水分が足りない場合は、水などで固さを調整して下さい

