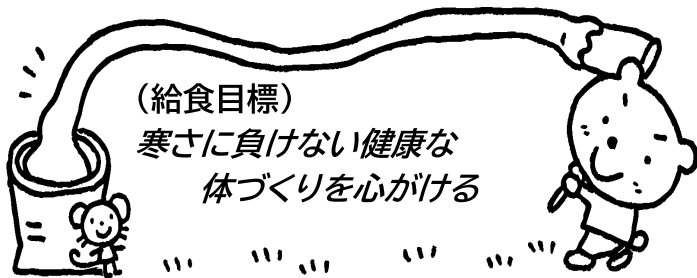


今年も残りわずかです。1年間、元気に過ごせましたか？
適塩に配慮しつつ、栄養バランスと栄養豊富な旬の食材を取り入れた食事、寒さに負けない健康な体をつくり、元気に冬を過ごしましょう！



(配慮事項)

- ・調味料や加工品に含まれる塩分量を知る
- ・年齢(体格)に合った1日の塩分目標量を知る
- ・おいしく減塩するコツを知って実践する
- ・旬の野菜・果物を食べる

適塩でおいしい食事とは？

日々の食事で摂取している塩分。多くの人が塩分取りすぎの傾向にあるようです。塩分の過剰摂取は高血圧を引き起こし、脳卒中や腎不全などの深刻な病気を引き起こします。適塩のコツを知り、実践することで、食べ物の働きにも関心を持てるようになるとういことです。

♪ 調味料に含まれる塩分 (小さじ1あたり) ♪



♪ 調理するときのポイント ♪

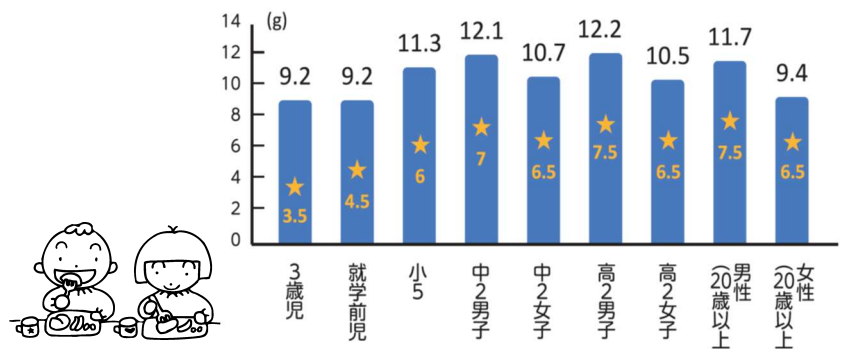
①酸味の利用 レモン汁・酢・ゆず	②香辛料の利用 こしょう・カレー粉	③薬味の利用 生姜・にんにく・ねぎ	④だしや新鮮な食材の味を活かす かつお節・いりこ・旬の野菜
⑤香ばしさ 調理方法(焼く・揚げる・煮る・蒸す)を変える	⑥味にメリハリをつける 調理方法(焼く・揚げる・煮る・蒸す)を変える	⑦汁物は具たくさん 汁の量が減って塩分も減る	⑧表面に味付け 味を感じやすい

子どもも減塩が必要ですか？

日本人の栄養摂取基準(2025 年版)によると、食塩摂取量の目安は左下表のようになります。令和4年度宮崎県民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均値は、全年代で目標量を超えている結果が出ています。(右表)

	男性	女性
1～2歳	3.0 g	2.5g
3～5歳	3.5 g	3.5g
6～7歳	4.5g	4.5g
8～9歳	5.0g	5.0g
10～11歳	6.0g	6.0g
12～14歳	7.0g	6.5g
15～17歳	7.5g ↓	6.5g

日本人の栄養摂取基準(2025 年版)



宮崎県民健康・栄養調査(令和4年版)★印が推奨量

子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけましょう。※味覚:甘味・塩味・酸味・苦味・旨味

生活リズムを整えましょう！

朝寝坊をして朝ごはんが食べられないと、生活リズムを整えることは難しくなります。
昼食時に眠くなったり、便秘がちな子どもたちの話を聞きます。
集団生活を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることも大切です。



12月22日の「冬至の日」にちなんで、12月19日の給食では、「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。



冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日が長くなっていきます。
冬至の日に、かぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなると言われています。
ビタミン A やビタミン C が豊富で、冬にもってこいの食材です。
この他、冬が旬の野菜は、寒さに耐えることができるように糖분을蓄えるため、甘味も増します。
旬の野菜を食べましょう。

●旬の野菜

小松菜、白菜、ほうれんそう、水菜、ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、れんこん、かぶ、大根、里芋、さつまいも、かぼちゃ、ゆず、みかん 等



〈給食レシピ紹介〉(12月2日の給食で提供しました。)

大豆入り鶏つくねの照り焼き



〈材料〉(子ども2人分)

玉ねぎ…20g、大豆水煮(缶)…30g、鶏ひき肉…60g

A(片栗粉…2.4g、酒…2g、しょうゆ…3g)、油…2g

B(酒…2g、しょうゆ…4g、みりん…4g、お好みで砂糖)

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、大豆は粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉・①・Aを入れて粘りが出るまで混ぜてから、丸める。
- ③ フライパンに油を熱して②を焼き、Bを加えて味を煮からめる。