



# 給食室からのおたより



令和7年度 面川報徳保育園

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。またこの時期の果実は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。旬の野菜をたっぷり摂って暑い夏をのりきりしましょう。



## 夏バテを予防しよう!

### たんぱく質

良質なたんぱく質の補給には、お肉・お魚・卵・大豆製品など夏場に不足しがちなビタミンB1を含む豚肉や大豆がオススメです。

### ビタミン・ミネラル

ビタミン補給には野菜や果物などミネラル補給には牛乳や海藻類など汗と一緒に流れていくのでたくさん摂取しましょう。

子供の夏の水分補給には、水かノンカフェインのお茶が適しています。特に麦茶は、ミネラルを多く含んでいます。子供も飲みやすく、おすすめです。

暑さによる疲労で食欲がわかないときは、香辛料が効いたものや、酸っぱいものを食べてみるとよいですね。

## 8月の予定

5日(火) カレー作り  
8日(金) 誕生会

井



## 減塩に取り組んでいます!

~第二弾~

先月の給食だよりでは、乳児と幼児の一日の塩分の摂取目標量、保育園での、うま味や調味料の質などで行っている減塩の取り組みについて紹介しました。今月は、普段の身近な食事と一日の塩分量を比較してみたいと思います。

食塩の摂取目標量 345歳児 3.5g未満/日  
1.2歳児 3.0g未満/日



保育園のスプーンに乗せた1.2歳児の一日一人当たりの塩3g分です。多い?少ない?どちらに感じるでしょうか。また、保育園の給食における摂取する塩分量は、1.2歳児が1.5未満、3.4.5歳児が1.4未満で、この写真のおよそ半分の量を使用しています。

○では実際に食べている食事で塩分がどの位入っているのか見ていきましょう。



醤油ラーメン 5.7g



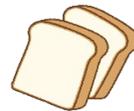
寿司(10貫) 3.7g



カップ麺 1人前 5.1g



ドレッシング 大さじ一杯 0.5g



食パン6枚切1枚 0.8g



ウインナー1本(15g) 0.3g



即席みそ汁 一杯 2g



コンビニのおにぎり 1個(約100g) 1~1.5g

このように、私たちの身近な食べ物は子供の一日の塩分摂取量を簡単に一食で超えてしまいますね。朝手軽に食べることでできるパン類、ウインナー、即席の味噌汁なども塩分量が多いですね…基準値内に収めるのは難しいと思いますが、主食を基本的にご飯にし、出汁のうま味や、野菜の素材の味を生かした調理で塩分量を減らし、少しでも基準値に近づいていけるとよいですね☺ご家庭での食事を少しでも見直すきっかけになればと思います。

💡 保育園では0.6%の塩分濃度で給食を提供しています(塩分濃度計を毎日使用しています)。100gの水に4.7gの味噌を入れると塩分濃度0.6%の味噌汁が作られ、塩分量は0.3g入っていることとなります(味噌により塩分量は異なります)。塩分濃度が0.6%の味噌汁の味をご家庭でも試してみたいか?がどうか…

さくら組さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいました!最初は「皮が固いな」「どうやってむくの?」などと戸惑いながらも、みんなきれいに皮をむくことができました。そのあとおやつに提供し、美味しくいただきました😊

