



9月食育だより

北方なかよし保育園
令和4年9月1日

暑い日が続いていますが、保育園の夏野菜はまだまだ収穫できそうです。収穫した野菜が給食に入っていることを知ると、子ども達は”やったー”と喜び、いつもは苦手な野菜もたくさん食べることが出来ます。

9月は減塩普及月間です

毎年、9月の1ヶ月間を北九州市では、「北九州市減塩普及月間」としています。子どもの味覚は大人と比べてとても敏感です。濃い味付けのものは、味覚を鈍らせます。離乳期から薄味を心掛けましょう。

☆ 味蓄(みらい)が完成するまで ☆

妊娠14週→味蓄(味を感じる場所)が完成し、糖類の甘味、アミノ酸のうま味を認識できるようになります。

生後3~4ヶ月頃→塩味を認識できるようになります。

生後5~6ヶ月頃→大人と同じ味覚に発達します。

☆ 1日の塩分摂取量 ☆

1~2歳児→3g未満
(小さじ3/5)

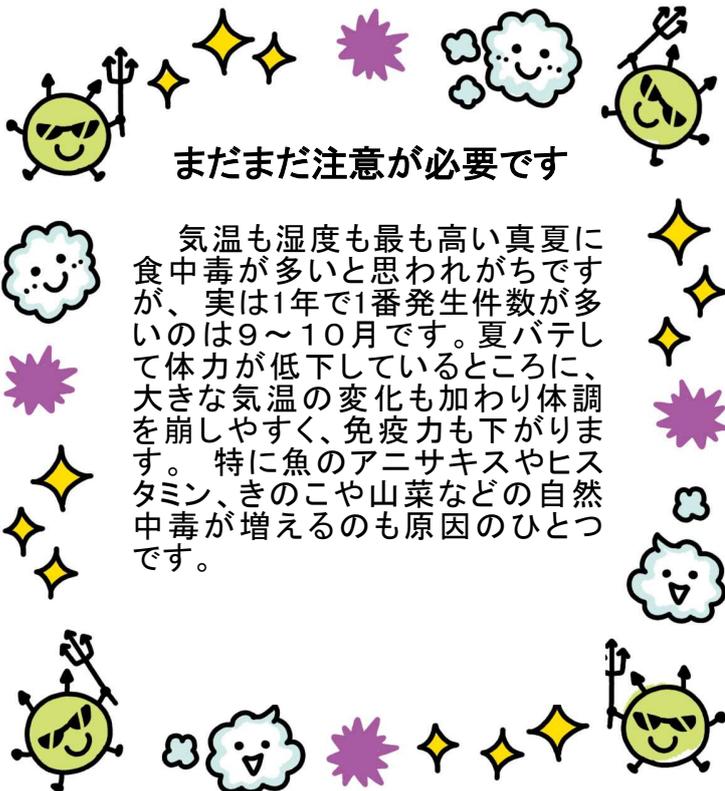
3~5歳児→4g未満
(小さじ4/5)

☆ 塩分の量の確認の仕方 ☆

商品の成分表を見た時、ナトリウムでの表記が多いですが、ナトリウム400mgとは塩分1gのことです。例えば、かっぱえびせん1袋では、ナトリウムが846mgなので、2.1gの塩分を摂った事になります。

☆ 塩分を排出してくれる食べ物 ☆

バナナやきのこ類、さつまいもやじゃが芋など身近な食材です。



まだまだ注意が必要です

気温も湿度も最も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は1年で1番発生件数が多いのは9~10月です。夏バテして体力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすく、免疫力も下がります。特に魚のアニサキスやヒスタミン、きのこや山菜などの自然中毒が増えるのも原因のひとつです。

鮭のから揚げ

(材料 4人分)

- ・鮭...4切れ(240g)
- ・塩...ひとつまみ
- ・片栗粉...大さじ1
- ・上新粉...大さじ1
- ・揚げ油...適量

(作り方)

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り塩をまぶす。
- ② 片栗粉と上新粉をあわせる。
- ③ ①に②をまぶして油で揚げる。

鮭は成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富です。揚げても焼いても蒸してもおいしいですよ。