



# 5月給食だよ!

令和4年4月  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。ふと見上げる空もさわやかな五月晴れで、今にも子どもたちが園庭で遊ぶ楽しそうな声が聞こえてきそうです。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと思っています。

何よりも、子どもたち自らが、「食べたい」「食べてみよう」と感じられるように願っています。



## 塩分の取り過ぎに気をつけましょう

塩分の濃い味に慣れてしまうと薄味では満足できなくなります。それはよく噛まなくても味が分かるために早食いにもつながり健康面でのデメリットにも繋がります。子どもの頃から外食やコンビニなどの食事に慣れてしまうと、高血圧などの生活習慣病になりやすい体になってしまいます。これを防ぐために、子どもの頃から「減塩」がとても重要です。保育園でも自然の旨味を活かした給食を提供し、減塩に取り組んでいきたいと思えます。

### ～減塩のポイント～

- 野菜やきのこ、海藻類をたっぷり取る ⇒ 体からの塩分排出を助けてくれます
- 旨味のある食品を使う ⇒ 昆布、かつお節の旨味成分を利用すると塩分が少なくても料理の味を引き立ててくれます
- 香りや風味によって味付けする ⇒ レモン、三つ葉、しょうが、カレー粉、ごま、ごま油などを使用する
- 調味で工夫する⇒酢や砂糖で調味する・減塩しょうゆを使用する



### ～今月の離乳食～

	1.3.5週目	2.4週目
月	野菜おじや、スープ、バナナの甘煮	野菜あんかけ丼、スープ
火	豆腐と魚の炒め煮、かぼちゃの含め煮、おかゆ	野菜のうま煮、煮びたし、おかゆ
水	ツナじゃが、野菜としらすの煮物、おかゆ	トマトシチュー、しらすとキャベツの煮物、おかゆ
木	野菜のおやき、清汁、おかゆ	野菜の和風煮、清汁、おかゆ
金	煮魚、煮びたし、おかゆ	煮魚、切干大根と野菜の煮物、おかゆ

### 《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	422	17.1	11.7	203	1.8	117	0.25	0.36	16	1.6
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	520	19.7	15.4	163	2.1	154	0.31	0.33	21	2.0

