




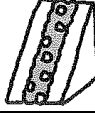










## 子どもの食事と食塩量

食塩は実に多様な食品に入っており、気づかぬうちに摂取していることが多くあります。成人になってからの血圧上昇は、小さいころから蓄積してきた食塩量に影響を受けます。子どもたちの将来を見こして減塩を進めていきましょう。

### 1日の食塩摂取目標量

1～2歳	男：3.0g未満	女：3.5g未満
3～5歳	男：4.0g未満	女：4.5g未満

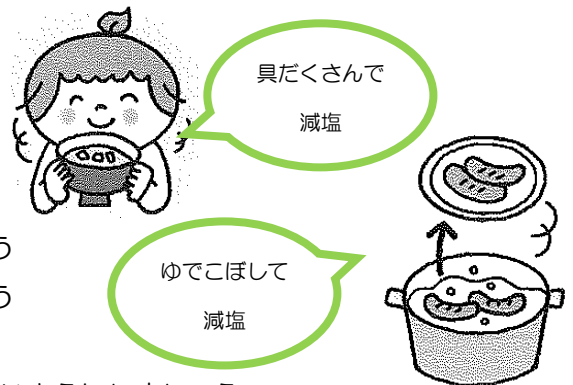
### 知らずに食べている食塩(例)

					
食パン(1枚)	卵サンド(110g)	三角チーズ(1個)	カップ麺(77g)	そうめん(2束)	鰹の干物(120g)
0.8g	1.3g	0.8g	5.1g	1.9g	1.3g
					
ハンバーガー(122g)	カレー(350g)	助六(260g)	ちくわ(1本)	ウィンナー(2本)	ポテトチップス(1袋)
2.1g	3.0g	4.6g	0.6g	0.6g	0.7g

### こんな方法で食塩の量を減らせます

#### 【食事編】

- みそ汁は、だしをきかせて貝だくさんにしましょう
- 魚は、干物や塩漬けよりも素焼きにしましょう
- 醤油やソースは、かけずに小皿に入れてつけて食べましょう
- ウィンナーなどは、一度ゆでこぼして塩分を減らしましょう
- 加工食品、インスタント食品は控えましょう
- 醤油・ソース・ケチャップなどをテーブルの上に出しておかないようにしましょう
- パンやめん類の回数が多い場合は、主食をごはんにしたり、おかずの塩分を控えめにしましょう



#### 【おやつ編】

- お菓子は、袋ごと出さずに小皿に分けて出しましょう

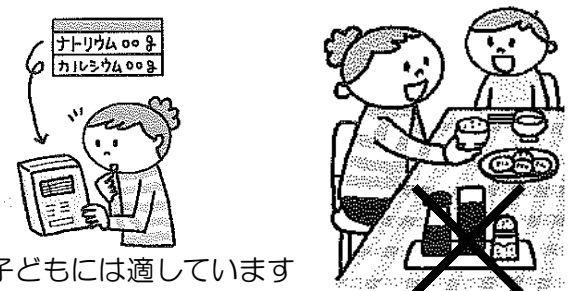
#### 【お買い物編】

- 食品表示の食塩量をよく見て購入しましょう

#### 【外食編】

- 丼もの、寿司、ラーメンは塩分が高いので、定食や鍋物が子どもには適しています
- めん類の汁は、飲まないようにしましょう

※ 外食した翌日は、特に塩分を控えめにしよう気をつけましょう





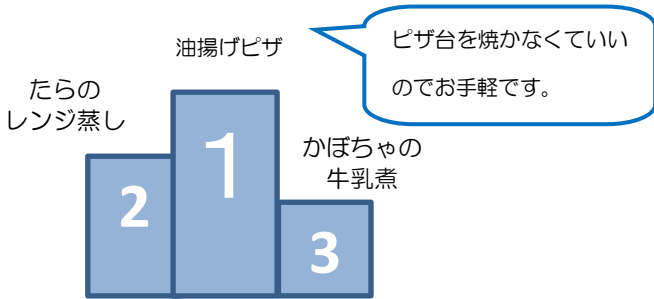
# となりの晩ごはん！



～ YMCA 幼稚園 佐竹千紗祈ちゃん（4歳児）のお家の晩ごはん ～

Q. 定番メニューベスト3を教えてください。

Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



みんなで一緒に「いただきます」と言うのが定番になっています。季節のもの（山菜）も食卓にあげて目にする機会になればと思っています。一口はすすめています。行事食もできる時は一品だけでも作り、季節を感じるようにしています。



## 佐竹家の人気の晩ごはん



子どもと一緒に具を切ったりのせたり♪

### 揚げピザ（4人分）

大皿料理がレンジであっという間。チンして食卓へ

### たららのレンジ蒸し（4人分）

#### 【材料】

- ・揚げ 2～3枚
- ・好みの具  
（きのこ、玉葱、ピーマン、パプリカ、じゃが芋、コーン、ミックスベジタブル、なす、ハム、ベーコン、ウィンナー、魚肉ソーセージ、ツナ、ゆで卵など）
- ・トマトケチャップ  
（具に合わせて、マヨネーズに変えてもおいしいです）
- ・ピザ用チーズ

#### 【作り方】

- ① 具にするものを火が通りやすい形に切る。火の通りにくいものは、先に火を通しておく。
- ② 揚げを薄く半分に開き（厚さに応じて）、ケチャップを塗る。
- ③ 具を並べたら、チーズをのせる。
- ④ 温めたトースターや魚焼きグリルでチーズがとけて焼き目がつくまで焼く。

※トースターやグリルがない場合は、レンジでチンするだけでもOKです。

#### 【材料】

- ・生たら or 塩たら 4切
  - ・わかめ 戻した状態でひとつかみ分
  - ・しめじ 1/2株
  - ・長葱 1本
- （調味料）
- ・塩 適量
  - ・こしょう 適量
  - ・ポン酢 適量

#### 【作り方】

- ① たらに塩を振ってしばらく置き、余分な水分をペーパーで拭きとる。
- ② たらは一口大。わかめはざく切り。長葱は斜め薄切り。しめじは小房に分ける。
- ③ 耐熱皿に長葱をしき、たら、わかめ、しめじを広げる。
- ④ 塩こしょうを振り（塩たらの場合はこしょうのみ）、ラップをふんわりかけたら、たらに火が通るまでレンジでチンする。600Wで3～4分くらい様子を見ながら、好みでポン酢をかけていただく。

## 佐竹家の生活サイクル（平日）

時間	5	6	7	8	9	13	14	16	17	18	19	20	21	22	23
お子さん	睡眠	起床	身支度 朝食	父と登園	幼稚園	幼稚園 降園	昼寝or 自由時間 おやつ	自由時間	自由時間	夕食	自由時間	入浴	絵本タイム	睡眠	
お母様	睡眠	身支度 家事	子どもの身支度 朝食	片付け	家事	送迎	家事	子どもの相手	夕食準備	夕食	片付け 翌日の下ごしらえ	入浴	絵本タイム 寝かしつけ	家事	自由時間 睡眠

【訂正とお詫び】 2017年4月号「となりの晩ごはん」三田琉偉くんの年齢が誤っておりました。

謹んでお詫び申し上げます。

（誤）4歳→（正）5歳