

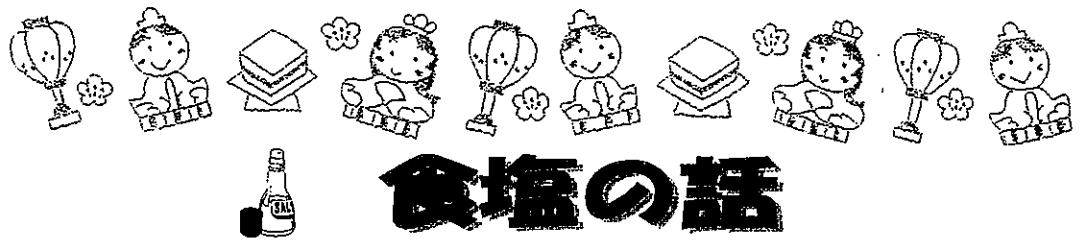
# 献立表



2019年3月  
五十川保育園



日ごとに暖かさが増し、だんだん春らしくなってまいりました。新年を迎えて早くも二ヶ月が経ちます。二月は逃げる、三月は去ると言いますので一日一日を大事に過ごし、有意義な毎日を送っていきたいものです。薔薇組さんはあつという間に残り一ヶ月となりましたが、楽しい思い出を胸に卒園して欲しいと思います。三月には薔薇組さんの好きなメニューを予定していますので楽しみにしておいて下さいね。



## 食塩の話

食塩はナトリウム(Na)と塩素(Cl)でできています。このナトリウムは私たちの体にとって、なくてはならないミネラルであり、体内の水分量をいつも適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりしています。

### ◎摂りすぎに注意

ナトリウムは普段の食生活では不足する心配はありません。激しい運動で大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐をしたりすることで急激にナトリウムが失われたときは適切に補給する必要があります。しかし、みそやしょうゆを使用する日本の食文化では、摂取量が多くなる傾向にあり、毎日の食事の中では摂りすぎにならないよう心がける必要があります。

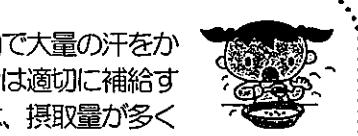
ナトリウムを摂りすぎると、血液量の増加や細胞の膨張で血管に圧力がかかり、血圧が上がったりします。そのような食生活を続けると、高血圧症や動脈硬化につながり、様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。

### ◎子どもの頃から薄味に

味覚が形成される子どもの頃から、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。家族皆さんで適切な塩分の摂取を心がけましょう。

### 減塩のポイント

- ★新鮮な食材を選んで、素材そのもののおいしさを味わいましょう。
- ★天然のだしをしつかりとて、旨味をいかして料理しましょう。
- ★みそ汁などの汁物は、具だくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう。
- ★しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。
- ★めん類のスープは残すようにしましょう。
- ★ゆずやレモンなどの柑橘類、ヨーグルトの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。



日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1 15	金	後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の和え物・豆腐の清汁	④1日せんべい 15日ウエハース	
2 16	土	後期：野菜スパゲティ・バナナ	④苺	
4 18	月	後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・わかめスープ	④きな粉ウエハース	
5 19	火	後期：おかゆ・人参スティック ブロッコリーのやわらか煮・オニオンスープ	④5日チーズ 19日バナナ	
6 20	水	後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・コーンスープ	④6日山芋スナック 20日チーズ	
7 22	木 ・ 金	後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐と野菜の煮物・玉葱の味噌汁	④海藻せんべい	
8 29	金	後期：おかゆ・人参スティック さつま芋のやわらか煮・大根の味噌汁	④8日パン缶 29日ウエハース	
9 23 30	土	後期：野菜うどん・バナナ	④9日30日いよかん 23日豆乳クッキー	
11 25	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜のうま煮・キャロットスープ	④紫芋チップ	
12 26	火	後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の和え物・小松菜の清汁	④桃缶	
13 27	水	後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・トマトスープ	④バナナ	
14 28	木	後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜の煮物・わかめの清汁	④林檎	
6日 薔薇組さんの好きなメニュー				
後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜のコトコト煮・オニオンスープ				
牛乳				