



## 城保育園 2月の食育だより

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い、うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけたいですね。体を温める食材のしょうがやねぎを食事に取り入れるのもおすすめです。



### お塩のお話し



食塩は体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液分をうながす働きがあります。通常の食事では不足のリスクがなく、日本人は和食の食生活の特徴からとり過ぎる傾向があるため、幼児期から減塩に気をつけましょう。



子どもの1日の食塩摂取量の目安

1~2歳 3.0g未満

3~5歳 3.5g未満

みそ汁1杯の塩分が約1.2gなので

幼児はとても薄味が推奨されています。

保育園の食事はおやつを入れて1.5gが目安で、みそ汁は約0.6gで提供しています

### 減塩のコツ

○「だし」のうま味を上手に使う

かつおや昆布のだしを使うと塩分少なめでも満足感がある

○酸味をきかせる

かんきつ類、酢などの味を加えると塩分控えめでもおいしく食べられる



### 12~18か月頃の離乳食(完了期)

#### ●食材

大人とほとんど同じものが食べられます。

#### ●味

薄味を心がけましょう。

#### ●形状

前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

#### ●量

朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。

#### ●与え方

大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。



### 幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。

