

12月 給食だより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかを満たすと、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。

それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



大晦日の年越しそば



1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や寿命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

適切な塩分でおいしく食べましょう

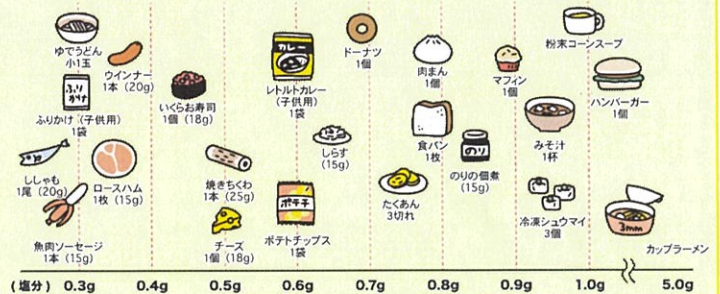
★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g（世界保健機関（WHO））。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのが重要ということになります。



★食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量（1.0g程度）を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



★カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階構えて臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。



<磯マヨネーズ和え> 離乳食1人 大人2人分

- 小松菜…100g
- キャベツ…50g
- にんじん…15g
- ハム…20g
- しょうゆ…1.5g
- マヨネーズ…30g
- 刻みのり…1.5g
- 糸けずり…2.5g

【作り方】

- 小松菜は食べやすい大きさにカットする。キャベツ、にんじん、ハムは千切り。食材は、すべてボイルしてください。
- ハム以外の材料を合わせ、しょうゆ、のり、糸けずりを混ぜて離乳食分を取り分ける。
- ハム、マヨネーズを足して大人分の完成です♪

※野菜の種類を変えて作ってもおいしいですよ♪