

			あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子を整えるもの	きいろの食品 熱や力になるもの	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて ほしい食品
2	月	シーフードカレー れんこんサラダ ヨーグルト	えび いか あさり ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ にんにく いん げん れんこん キャベツ 青菜	精白米 じゃがいも 油 上白糖 ごま	505	1.6	豆・豆 製品
3	火	【節分献立】いわしのかば焼き丼 さっぱりあえ 節分汁	魚 豚肉 油揚げ 大 豆	生姜 のり キャベツ 人参 わかめ みかん 玉ねぎ 大根 こんにゃく	精白米 片栗粉 油 上 白糖	443	1.7	きのこ 類
4	水	ごはん たまごやき 切昆布煮 沢煮椀 果物	卵 打ち豆 さつま揚 げ 豚肉	切昆布 人参 大根 ごぼう きぬさや えのき 果物	精白米 油 上白糖 春 雨	406	1.9	魚介類
5	木	すきやきうどん 和風ポテトサラダ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ ツナ	しらたき 人参 白菜 青菜 長ねぎ しめじ 玉ねぎ 枝豆 のり 果物	うどん 上白糖 じゃが いも ごま	409	2.3	海草類
6	金	ごはん 魚のみそ煮 カリポリつけ さつま汁	魚 鶏肉 豆腐	生姜 人参 大根 きゅうり 長ねぎ ごぼう	精白米 上白糖 油 さ つまいも	411	1.5	果物類
9	月	ゆかりごはん 手まりシューマイ もやしのナムル 麴のみそ汁	豚肉 心 油揚げ	玉ねぎ だけのこ しいたけ 生姜 も やし 人参 青菜 わかめ 長ねぎ えのき	精白米 しゅうまいの皮 片栗粉 油 ごま	381	1.9	淡色野 菜
10	火	ロールパン スペインオムレツ りんごサラダ かぼちゃの豆乳バターシュ	卵 豆乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 枝豆 りんご キャベツ レーズン かぼちゃ 青菜 エリンギ	ロールパン じゃがいも 上白糖 油	412	1.8	魚介類
12	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ヨー グルト	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ ト マトビュレ キャベツ 果物	スパゲティ 油	428	1.7	海草類
13	金	【まごわやさしい】ごはん 魚の香味煮 雪のサラダ みそ汁 果物	魚 豆腐 油揚げ	生姜 青菜 人参 れんこん しらたき わかめ 玉ねぎ えのき 果物	精白米 上白糖 じゃが いも ごま	446	1.8	肉類
16	月	ツナそぼろ丼(卵入り) 甘酢あえ なめこ汁 ヨーグルト	ツナ 卵 豆腐 ヨー グルト	人参 生姜 グリンピース 白菜 きゅ うり なめこ 青菜 長ねぎ	精白米 上白糖 油	446	1.8	いも類
17	火	食パン 魚のパン粉焼き わかめサラダ 豆乳クリームシチュー 果物	魚 豚肉 豆乳	にんにく わかめ キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 青菜 果物	食パン パン粉 じゃが いも 上新粉	381	2.3	きのこ 類
18	水	【かみかみ献立】ごはん 揚げ鶏のうま煮 おかかあえ けんちん汁	鶏肉 大豆 鰹節 豆 腐	生姜 れんこん 青菜 キャベツ もや し 人参 こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	精白米 片栗粉 油 上 白糖	425	1.7	果物類
19	木	麻婆ラーメン 切干大根サラダ 果物	豆腐 豚肉 ハム	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけの こ しいたけ にら 切干大根 きゅう り コーン 果物	中華麺 上白糖 油 片 栗粉	440	2.7	乳・乳 製品
20	金	ごはん 魚の塩焼き ごま酢あえ 生揚げのみそ汁 果物	魚 生揚げ	キャベツ 青菜 人参 玉ねぎ えのき 果物	精白米 上白糖 油 ご ま じゃがいも	402	1.4	海草類
24	火	食パン 鶏肉のマーマレード焼 ひじきサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	生姜 ひじき 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ トマト	食パン 油 上白糖 じゃがいも	387	2.4	果物類
25	水	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のごまケ チャップソース 磯香あえ 根菜汁	魚 鰹節	生姜 玉ねぎ 青菜 もやし 人参 の り 大根 ごぼう	精白米 片栗粉 油 上 白糖 さといも ごま	426	1.4	豆・豆 製品
26	木	カレーうどん ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 青菜 ブロッコ リー キャベツ コーン 果物	うどん 片栗粉 油 上 白糖	371	2.3	卵類
27	金	ごはん チーズ入りきりざい ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮 果物	納豆 チーズ 鶏肉	野沢菜 大根 きゅうり かぼちゃ 人 参 玉ねぎ しらたき いんげん 果物	精白米 上白糖 片栗粉	424	1.7	きのこ 類

＊栄養価は、3歳以上児の昼食分です。（1～2歳児はこの概ね8割）  
 ＊この他に、3歳以上児には3時のおやつ、  
 1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。  
 ＊園の行事等により、献立が変更になることがあります。  
 ＊旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

今月の読み物は？

★塩分ひかえめで、健康に！

★野菜、食べられますか？

- ・どうして野菜が食べられないの？
- ・野菜好きになる5か条！

★節分のおやつレシピ ～おにまんじゅう～



# 塩分ひかえめで、健康に！

減塩



## ★減塩のコツ★

### ★塩分1日の目標量★ 食事摂取基準2025より

	女性	男性
1～2歳	2.5g	3.0g
3～5歳	3.5g	3.5g
成人	6.5g	7.5g

成人の摂取量は**10.2g** (R5：全国平均9.8g)

幼児も目標値以上を摂っている・・・

摂りすぎると・・・**生活習慣病**のリスクに☹

摂りすぎないために、**減塩**を心がけてみましょう！

### ①鮮度の良い旬の食材を使う

旬の食材を使って素材の味を活かせば、薄味でもおいしい！

### ②風味アップ食材を活用

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、のり、青のり、かつお節、しそ、ごま、桜えびなどで風味よく！

### ③酸味を活用

酸味は塩味を強調させます。酢やレモン、ゆずなどの柑橘類をうまく組み合わせましょう。酸味に慣れていないと嫌がるので、甘酢にしたり、だし汁で割ると◎

### ④だしやうまみの出る食材を入れる

煮干、かつお、昆布、干し椎茸、だしパックなどで出汁をとったり、それらを具として加えて。魚介や肉、トマト缶なども旨みが出ます。(市販の顆粒だしには塩分も含まれているので注意！)

### ⑤汁は具たくさんに！

具沢山にすれば水分が減るのでその分みそも減らせます。具がたくさん入っているのどうまみも栄養価もアップ！

♡幼児期から素材を活かした薄味に慣れることで、将来の塩分の摂りすぎを防ぎます。ご家庭でも一緒に味覚を育てていきましょう。

### ★この食品に塩分はどのくらい？



## 野菜たべられますか？

### どうして野菜が食べられないの??

子どもには野菜の青臭さや苦味や香りが受け入れにくく、食べたがらないことがあります。大人は美味しいと思うのに子どもが苦手とする理由は、その味に対する経験の差。少量でも繰り返し食べることで、美味しいと感じるようになります。食べなくても、食卓に出し、その味を経験する機会を多くしてあげましょう！

### 野菜好きになる5か条！

- ★今から色々な食材に触れ味覚の土台を
- ★生野菜より、煮たり茹でたり、トロミをつける
- ★強制はしない
- ★薄味で出汁や風味を活かす
- ★周りの大人も一緒に美味しそうに食べる

### 節分のおやつ♪

### ●おにまんじゅう●(約10個分) おいもがごつごつ、とってもやさしい味😊

#### 材料

ホットケーキミックス：90g

さつまいも：300g

豆乳（牛乳）：100ml

- ① さつまいもは小さめの角切りにして、水にさらす
- ② 水からあげたさつまいもに粉を入れる
- ③ ②に豆乳（牛乳）を少しずつ加えて混ぜる  
生地がさつまいもに絡む程度になったらOK！
- ④ 耐熱カップに入れて20分程度蒸す

