

給食だより

塩味ってなに？

体のミネラルバランスを整える味です。このため、塩が欠乏すると…



- ★やる気がなくなる
- ★食欲がなくなる



つまり、体内の水分の量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させて、私たちの体を守ってくれる働きをする味になります。

1日の塩分摂取量は、成人で8g、幼児で4g、特に3歳以下の子どもは3g以内におさえましょう。



味付けだけでなく、食品や調味料に含まれている塩にも気をつけましょう！



食パン6枚切り1枚
0.8g



ラーメン
4~6g



即席みそ汁
1.8~2g



調味料に含まれる塩の量（おおさじ1杯）



味噌
1~2.5g



ケチャップ
0.5g



しょうゆ
1.5~3g

《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューを紹介します。今回は、「**納豆サラダ**」です。

《材料》

- ・引きわり納豆 40g
- ・ハム 3枚
- ・キャベツ 大きい葉3~4枚
- ・人参 40g
- ・ほうれん草 1束
- ・赤みそ 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・マヨネーズ 大さじ2

《作り方》

- ① キャベツ・ほうれん草は食べやすい大きさ、人参は薄い短冊切りにして、ゆでてしっかり水気を切ります。
- ② ハムは5mm幅の千切りにします。
- ③ 納豆は何も加えずにしばらく混ぜます。その後、赤みそ・しょうゆを加えて、再び混ぜます。
- ④ マヨネーズと①~③を混ぜます。