

給食だより

秋も深まり朝晩は寒く感じるようになってきました。冬に備えてしっかり食べ免疫力を上げていきましょう。また、体が温まりますので朝は温かい食事を食べて来ることをお勧めします。

今月は幼児クラスでは食に関する行事がたくさん予定されています。新米でのごはん炊き体験や焼き芋、給食をお弁当に詰めてお散歩遠足などです。乳児クラスでも給食に使用する野菜の野菜ちぎり（下処理）など予定しています。



【10月～4月の保育園の食事摂取基準が決まりました】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3-5歳	565	20	17.5	250	2.4	195	0.31	0.35	20	5.6	1.6
1-2歳	505	17.5	15.6	220	2.2	195	0.27	0.29	20	5	1.5

園では1日の目標量の乳児は50%、幼児は43%をお昼とおやつで提供しています。目標量はありますが、成長曲線など参考に個別に対応していきます。乳児は残りの50%。幼児は残りのおおよそ60%をご家庭で摂取するようお願いいたします。

【2020年日本人の食事摂取基準が改定されました】

日本人の食事摂取基準は、健康増進法に基づき、国民の健康保持・増進・生活習慣病の予防のために摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の基準を示すもので、5年に一度改定されます。保育園の給食は「日本人の食事摂取基準」をもとに栄養価の設定を行っています。今年2020年に食事摂取基準が改定となり、保育園でも給食への反映を行っております。今回の改定で保育園給食において大きく変化したのは、塩分（ナトリウム）量です。大人の食事にも大きく影響しますので、ご参考までに大人と子どもの数値を掲載します。

	18歳以上〈男性〉	18歳以上〈女性〉	幼児〈3-5歳〉	乳児〈1-2歳〉	幼児〈3-5歳〉 保育園給食での基準	幼児〈1-2歳〉 保育園給食での基準
2015年度	8.0g未滿	7.0g未滿	男児 4.0g 女児 4.5g	男児 3.0g 女児 3.5g	1.8g未滿	1.6g未滿
2020年度	7.5g未滿	6.5g未滿	男女ともに3.5g未滿	男女ともに3.0g未滿	1.6g未滿	1.5g未滿

2020年度版の幼児の基準値にて保育園で摂取すべきエネルギー量を43%/日と設定した場合、塩分量は1.6g未滿となります。約小さじ1/3弱の量です。

（なぜ塩分の摂り過ぎに注意が必要なのか）

乳幼児期から塩分量を注意しなければいけない理由は大きく2つあります。1つ目は塩分過多による体や臓器への負担です。塩分過多の食事によって血液の塩分濃度が高まります。血液の塩分濃度の異常を知らせるフィルターの役割となる器官が腎臓です。従って塩分過多の食事が腎臓に負担をかけます。また血液の塩分濃度を低下させようと体が水分を求め、水分を多く摂ります。多くの水分を摂り込んだ体はむくみ、血液量も増えるため血管を圧迫し高血圧を引き起こす可能性が高くなります。高血圧は生活習慣病を引き起こす一因です。2つ目は、味覚形成における濃い味覚への執着が挙げられます。私たちの舌にある味蕾（みらい）という味を感じるセンサーは、乳児期が最も多く味に敏感です。離乳食に調味料を使用せず素材の味から始まり、徐々に極うす味で調味するのは素材の味を最も感じられる時期であるからです。幼児期には食べられるものが増え、大人と同じ食事を食べるようになりますが、味蕾の数は歳を重ねるごとに自然と減少していくので幼児と大人の味覚には差があり、幼児は薄味でも十分に美味しいと感じるのです。大人の舌に合わせた塩分の濃い食事を摂り続けると、味蕾の感受性が鈍り、味蕾の数が減少、その結果濃いものを好むようになってしまいます。

（献立への反映と工夫）

野のはな保育園では、出汁の旨味や素材の持つ自然な甘みを活かした献立作成を心掛け、目標値に近づくよう徐々に塩分量を減らしています。野菜や果物にはナトリウムを体外に排出する働きがある成分カリウムが豊富に含まれています。野菜を苦手とする子が多い時期ではありますが、旬の食材や食材そのものの美味しさを感じて欲しいと思い、一汁三菜の献立としています。日々の子どもの様子を把握し保育士と連携しながら献立作成し給食に反映していきます。ご家庭でも、薄味や野菜や果物の摂取を心掛け、塩分の摂り過ぎにはご注意ください。