

元氣モリモリ食育だより



子どもの頃から始める適塩習慣



2月19日は、暦の上で「雨水（うすい）」にあたり、寒さが次第に緩み、雪が雨に変わる頃を指します。春の気配が少しずつ感じられる時期ではありますが、まだ鍋やうどん、味噌汁といった温かい食べ物が美味しい時期でもあります。しかし、これらの汁物には塩分が多く含まれていることが多いです。特に子どもの塩分摂取量は大人の半分程度とされています。

○ なぜ適塩(塩 eco)が必要？

塩は体内の水分調整に大切な役割を果たしていますが、日本人は塩分を摂りすぎており、将来的に高血圧を始めとする生活習慣病を引き起こし、血管や心臓に負担をかける可能性があります。

子どものうちは、まだ小さい腎臓に負担をかけるため、大人が思っている量の半分～1/3 程度の塩分量で味を薄めることが大切です。味噌汁や鍋、うどんなどの汁物は特に味を薄めてから提供するようにしましょう。

年齢別食塩摂取基準	
1～2 歳	3g 未満
3～5 歳	3.5g 未満
6～7 歳	4.5g 未満
8～9 歳	5g 未満
10～11 歳	6g 未満
12 歳～成人女性	6.5g 未満
12 歳～成人男性	7g 未満

大人の半分が目安

○ 大人も子どもも間食からの塩分

塩分が多い食事として、漬物やご飯のお供、めん類、練り製品や加工食品があげられますが、スナック菓子や菓子パン、惣菜パン、野菜ジュースなどにも塩分が含まれています。食べすぎは塩分の摂りすぎにもなってしまいますので、大人も子どもも適量を心がけましょう。



1 枚
0.2 g

せんべい



7 枚
0.2 g

ポテトチップス



1 個
0.9 g

クリームパン



1 個
1.5 g

肉まん



1 個
5.5 g

カップ麺

○ 元氣モリモリ朝ごはんレシピ(塩 eco 編)

◆ ツナの炒り卵 ◆



材料（4 人分）

ツナ水煮缶……………140 g（約 2 缶）

卵……………4 個

a みりん……………小さじ 4

 醤油……………小さじ 2

 小ねぎ……………4 本（40 g）

サラダ油……………小さじ 1

【作り方】

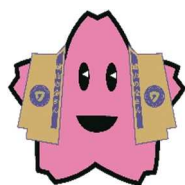
- ① 小ねぎは 1.5 cm の長さに切る。
- ② ツナ缶は汁を切ってボウルに入れ、a の調味料と①の小ねぎを加えて混ぜる。
- ③ 卵をほぐし、②に加えて混ぜる。
- ④ 小さめのフライパンにサラダ油を熱して③を半分入れ、混ぜながら好みの固さになるまで加熱する。
- ⑤ ④をさらに盛り、残りの③も同様に調理する。

レシピ参考文献：女子栄養大学出版部

『いつものおかずで塩分 1 日 6g 献立』より

発行：令和 7 年 2 月 19 日 浦谷町健康課健康づくり班

涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町で食をテーマに元気に活躍されている方を紹介するコーナーです。
令和6年度第8回目は、涌谷町小中学校教務主任会 南保先生と月将館小学校PTA会長 齋藤さんの食育の取り組みを紹介します。

『元気な歯で 楽しく食べよう』

涌谷町立月将館小学校

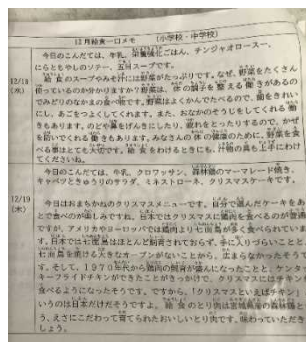
月将館小学校は、児童も職員も給食が大好きです！昼の放送では、給食委員会の児童が、「給食一口メモ」と称して、給食センターの栄養士さんからの話を代読したり、地場産品の生産者について紹介したりしています。当日のメニューの材料や季節の行事等に関する話は、実際に献立を考え、調理に携わっていただいている栄養士さんによるものだけに、大変興味深い

内容になっていて、た
めることが多
い
です。

月将館小学校では、給食センターから届いたコンテナに入っている食缶等を各学年の給食台に移



↑ 食缶をコンテナへ



↑ 給食一口メモ

動して、ダムウォーターを使って2階・3階へ運んでいます。上の写真は、給食委員会の児童が、戻ってきた食缶等をコンテナに移す仕事をしているところです。

1月には給食感謝の集会が行われ、現在は、給食センターの方や牛乳屋さん、パン屋さんへの感謝の手紙を書く活動を行っています。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

また、月将館小学校では、給食後に歯磨きの時間があります。歯磨きソングに合わせて、毎日元気に歯磨きをしています。また、「歯ッピータイム」と称して、歯科衛生士の須田さんが来校し、学年ごとに歯磨き指導をしてくださっています。

コロナによる一時的な歯磨き休止がありましたが、歯磨きを再開して間もなく2年になろうとしています。その結果、虫歯のある児童が大幅に減り、確実に成果となって表れています。



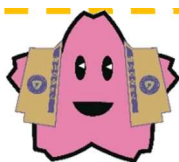
↑モデルを使っての歯磨き指導



↑成果を直に見ていただきました

今後も、大切な歯を守るべく、歯磨き習慣を継続し、元気な歯で、おいしい給食を楽しくいただきたいと思います。

文責 南保 光洋



次回は、涌谷幼稚園の食育活動についてです。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！⇒

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>) ⇒

