

☆今月のテーマ「いろいろな味に慣れよう！」です。

0・1・2歳児は離乳食や幼児食を食べることで、色んな味に慣れる練習をする子どもたち。大人と一緒にの食べ物を食べられるようになるまでその過程はもう少し続き、どれくらいの味付けが適量なのか考えるとなかなか難しいですね。

発達とともに、「あれ食べたい」「これちょうだい！」と自我や意思が出てくるので、食の体験もグッと増えてきます。毎日のごはんで大人メニューと味付けをどう変えるべきなのか、薄味が良いというけれど何を目安にすればいいのか悩みますよね？そこで今回は子どもたちの味付けについて話していきたいと思います♪

幼児が1日に摂ってよいとされている食塩の量

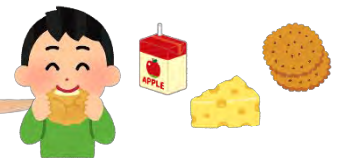


年齢	男の子	女の子
0～5ヶ月	0.3g	0.3g
6～11ヶ月	1.5g	1.5g
1～2歳	3.0g未満	3.5g未満
3～5歳	4.0g未満	4.5g未満

食塩 1g
＝小さじ 1/6

1食におかずが2品あり、均等に調味するなら0.5gずつ使うことになります。素材の味を感じられるくらいの味付けで十分くらい！子どもが食べる量もその時々で変わってくるので、使う食材の量に合わせて、作る人が味見をして確認していきましょう！

例えば・・・朝にパンやチーズ、おやつにビスケットとジュース♪



このような、私たちの身の回りにはあふれる食品では、すでに製造過程で食塩が多く使われています。パッケージの成分表示欄にある「食塩相当量」を見たことはありますか？

1日の食塩摂取基準量には、パンやハム、うどん、ちくわといった既製品に含まれる食塩もカウントされるんです！なので、調理で使う食塩はほんの少し！大人が食べて少し薄いかな？というくらいの味付けを目指しましょう！

栄養成分表示 (1枚当たり)

熱量	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

もし塩分を摂りすぎたら??

献立に使う塩分に気を使っても、つい濃くなってしまったり、あまり気にしすぎてもしんどくなりますよね。そこで摂りすぎた塩分をスムーズに体外へ排出してくれるのが**カリウム**！

カリウムを多く含む野菜



カリウムを多く摂取することで塩分を体外に排出してくれます(^)カリウムは摂取しすぎても、自然に体外へ排出されるので過敏症を心配しなくても大丈夫なんですよ♪