

# きゅうしょく だより

2024年  
2月号



寒い日が続きますが、風邪は引いていませんか？  
もう春はすぐそこです。  
寒さに負けず、元気に過ごしましょう！

## 子どもの頃から適塩に！未来の健康を支える味覚を育てよう

子どもは大人に比べて味覚が敏感であり、大人が美味しいと感じる味付けは子どもには濃いことが考えられます。また、濃い味に慣れるとうす味では物足りなくなるため、子どもの頃から料理はうす味にし、素材の持つ本来の味を楽しむ心がけましょう。「家庭の味」は大人になってから変えることが難しいと言われています。

子どもの食塩摂取量/日(目標)

1～2歳	3.0g未満
3～5歳	4.0g未満
6～7歳	4.5g未満

3歳児の食塩摂取量に関する研究では、1日の平均が4.4gとなっており、全体の20%が6～10g、4%は10g以上と食塩を摂りすぎている子どもが多くいることが分かっています！

◆家族みんなで適塩！

普段からうす味を心がけましょう



調味料などは控えめに、  
素材の味を楽しみましょう



おやつ(スナック菓子やせんべい類など)は  
塩分控えめなものを活用しましょう



## キッズチャレンジクイズ

2月3日は節分。節分に豆をまくのはなぜでしょう？

- ① 豆をまいて体を動かすため
- ② 寒い時期に豆をまいて夏に収穫するため
- ③ 鬼などの悪いものを追い払うため



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



給食だよりの  
バックナンバーや  
食育めりえなど  
情報満載！



シダックス栄養士会  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
シダックス栄養士会 事務局  
TEL: 03-5561-1111  
FAX: 03-5561-1112

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2402

## きせつの食べ物探偵団♪「ブロッコリー」

選び方

- ・こんもりとつぼみが密集している
- ・かたく締まっている
- ・緑色が濃い
- ・茎がつつやしている
- ・傷や変色がなくみずみずしい



栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)  
ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

おいしいブロッコリーのゆで方“むしゆで”  
①ブロッコリーを小房にわける  
②フライパンにブロッコリーと塩ひとつまみを入れる  
③ブロッコリーが半分浸かるくらいの水を注ぎ入れ、フタをする  
④強火で3分蒸したら、湯を切り、できあがり！

## つくろう食べようお料理大好き！

きせつの  
食べ物で  
料理

### ブロッコリーの 肉巻きフライ

材料:2人分

豚肩ロース(薄切り)	150g	薄力粉	適量
塩	少々	卵	25g(1/2個)
胡椒	少々	パン粉	適量
ブロッコリー	100g(小1/2株)	油	適量



- 1 豚肩ロースは塩、胡椒をしておく
- 2 ブロッコリーは小房に切り分け、下茹でする
- 3 2を豚肩ロースで巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて、180℃の油で揚げる
- 4 3がきつな色になったら、半分に切って盛り付ける

節分の  
かんたん  
おやつ

### お豆クッキー

材料:12個分

炒り大豆	20g
バター	75g
粉砂糖	25g(大さじ3)
薄力粉	75g(2/3カップ)



- 1 炒り大豆はフードプロセッサーにかけ細かく砕く
- 2 ボウルに常温に戻したバターと粉砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる
- 3 2のボウルに薄力粉と1の炒り大豆を加えてさらに混ぜる
- 4 3の生地を12等分にして丸め、180℃のオーブンで12分ほど焼く



お子様と一緒に  
生地を混ぜたり丸めたり  
して楽しめます！

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。  
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式  
サイト

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2402