



和・気・愛・愛

園だより 8月



2019年8月1日

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

夏本番、子どもに塩飴はOK？

園長 田中 裕

先月の保護者会にはたくさんの方にご参加いただきましてありがとうございました。3～5 歳児の会では汁物の試食をしました。給食の汁物は、だしを活かして素材の味を感じられるようにしています。だしがしっかりとれていれば、塩味がそれほど強くなくてもおいしい汁が味わえることを実感していただけたかと思えます。

2年前に地方の認可外施設で1歳の女の子が食塩中毒で亡くなるという事故がありました。子どもの体内からは、小さじ一杯分(4.5～5g)の食塩摂取量があったことが判明しました。5gの塩分は醤油ラーメン一杯にあたります。件の施設では塩分補給のつもりでイオン飲料に食塩を混ぜたようですが、夏の熱中症対策に対しても大人と同じような塩分補給は必要ないと医師は言っています。下痢や嘔吐したときは体液が減少していることが原因の場合もあるため、経口補水液が必要になりますが、通常は水や麦茶をこまめにとれば、塩分は食事からとれるそうです。離乳食の味付けでも軽くひとつまみ(0.1g)が目安です。

夏本番ということで汗をかき脱水状態や熱中症の危険には充分気をつけなければなりません、塩分過多の怖さも知ってください。そして、お子さんのために家の食事の塩分量も意識していただければうれしいです。参考までに1日あたりの子どもの食塩摂取量の目安量を示します。

	男児	女児
6～11 か月	1.5 g	
1～2 歳	3 g 未満	3.5 g 未満
3～5 歳	4 g 未満	4.5 g 未満

<食品に含まれる塩分量>

- しょうゆせんべい 4枚(100g)で2g
- 薄口しょうゆ 小さじ1(6g)で1g
- 固形ブイヨン 小1個(4g)で1.7g

[参考: 2015年版日本人の食事摂取基準、日本食品標準成分表]

- 8月6日(火) 誕生会
- 7日(水) 避難訓練
- 14日(水) 身体測定 4歳児
- 15日(木) 高齢者施設訪問 5歳児
(マイライフ徳丸)
身体測定 5歳児
- 19日(月) 体育指導 3～5歳児
- 20日(火) 0歳児健診、
身体測定 分園0～2歳児
- 21日(水) 体育指導 3～5歳
高齢者施設訪問 5歳児
(徳丸ふれあい館)
身体測定 本園1、2歳児
- 22日(木) 身体測定 3歳児
- 26日(月) 体育指導 3～5歳児
- 28日(水) 体育指導 3～5歳児
- 30日(金) JACOT指導 4、5歳児

※8月の体育指導は、講師の都合により、下記日程に振り替えとなっています。

7日(水) → 19日(月)

14日(水) → 26日(月)

※JACOT…日本コーディネーショントレーニング協会による指導。

