



令和5年2月発行
エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

今年度も残り2カ月を切りました。今月は節分があります。節分は季節の分かれ目という意味で、立春の前日を言います。季節の変わり目、体調を崩しやすくなりますので、手洗い、うがい、はもちろんのこと、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



◆◆ご存じですか？「柊鰯」◆◆

節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるため、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきました。

柊鰯（ひいらぎいわし）は、柊の枝に焼いたイワシの頭を突き刺して作ったものです。別名「焼嗅（やいかがし）」と言われ節分の日に玄関に飾る風習があります。

ギザギザしている柊の葉は目に突き刺さるという理由から、焼いた鰯はその匂いから、鬼が苦手と



◆◆「適塩」を心がけましょう◆◆

子どもの食塩摂取の目標量は、以下のように定められています。取り過ぎは、生活習慣病につながります。生活習慣病の予防のために、子どもの頃から減塩・薄味に慣れておくことが大切です。減塩の方法として「だしのうま味で塩分を減らす」「しょうゆやソースなどはかけじょうゆではなくつけじょうゆに」「麺類の汁は残す」など工夫をしましょう。また、塩分を多く含む食品や料理の取り過ぎに注意しましょう。

■1日の食塩相当量 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
1～2歳	3.0未満	3.0未満
3～5歳	3.5未満	3.5未満
18歳～	7.5未満	6.5未満



しょうゆラーメン
1杯 (汁半分残し)



ハンバーガー 1個
1.4g



お子様ランチ1人前
1.9g



ふりかけ
1袋 (2.5g)
0.2g



6Pチーズ 1個
0.5g

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

