



OH! BENTOU ランチサービス 0120-841-120

季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなったり、生活のリズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないためにも早寝、早起き、朝ごはんを毎日元気に登園しましょう。

5月の食育クイズ

問1 かしわもちに使われる「かしわの葉」には、男の子の成長と子孫繁栄を表すある特徴があります。それは、次のうちのどれでしょう？

- ① 若葉が出てから、古い葉が落ちる
- ② 若葉が1年中出続ける
- ③ 葉が青々としたまま、冬でも枯れない

問2 梅干しは、5月～7月にかけて収穫した梅を塩漬けにして作りますが、塩以外にも欠かせないものがあります。それは、次のうちのどれでしょう？

- ① しょうゆ
- ② 油
- ③ 太陽

問1の答え ① 若葉が出てから、古い葉が落ちる
かしわの木はブナ科の落葉樹ですが、若葉が出るまで古い葉が落ちずに枝に残ります。このように若葉が出るのを見届けるようにして葉が落ちることから、昔の武士の家では、跡継ぎが育つの見届け血が途絶えないようにと願いを込めてお菓子に使いました。

問2の答え ③ 太陽
一般的に梅干しは、塩漬けした後、取り出して太陽の下で干します。ですから、欠かせないのは、太陽です。

塩分について知ろう！

2017年頃、当時1歳の女兒が食塩の入った飲み物を与えられ、塩化ナトリウム(食塩)中毒で死亡する事件があり、体に不可欠な塩分も過剰摂取すれば、死に至る危険性があることが報じられました。1歳児の場合小さじ1杯の食塩で死亡する恐れがあります。日本人は近年、塩分過多の傾向にあり、身近な物の塩分量を知り、適度な摂取を心がけましょう。

	男性	女性	1日あたりの目標量
6～11カ月	(目安量として) 1.5g		
1～2歳	3g未満	3.5g未満	
3～5歳	4g未満	4.5g未満	
6～7歳	5g未満	5.5g未満	
8～9歳	5.5g未満	6g未満	
10～11歳	6.5g未満	7g未満	
12歳以上	8g未満	7g未満	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」から

