



9月給食だより



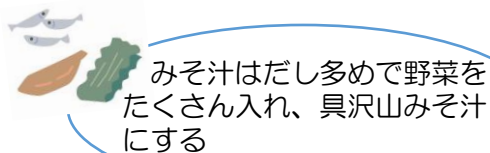
令和7年9月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れがでるころです。秋の食材を使用した栄養たっぷりの食事や早寝・早起き・朝ごはんといった規則正しい生活を心がけましょう。

また秋は食欲が増す時期でもあります。好き嫌いをなくすチャンスにもつながるため、秋の味覚を使用し、楽しめるような給食にしたいと思います。

9月は減塩普及月間

北九州市では、健康づくりや生活習慣病予防のため、“減塩”に向けた取り組みを行っています。特に乳幼児は味覚が形成される大切な時期です。そのため、子どものころから薄味に慣れていくことが大人になってからも元気に長生きする秘訣といわれています。出汁をきかせることで調味料を減らしたり、調味料が付属している納豆などはタレの量を半分にするなど、できることから始めていきましょう。



みそ汁はだし多めで野菜をたくさん入れ、具沢山みそ汁にする



うどんやラーメンなどの麺の汁は残すようにする



塩分を控えるポイント

しょうゆやソースはかけるのではなく“つける”ようにする



一回量を決めておくことでつけすぎを防ぐことができます！！



漬物や練り製品、ソーセージやチーズなどを毎日食べないようにする



塩分を排出してくれる食べもの



にんじん



ほうれん草



きのこ類



さつまいも



じゃが芋



バナナ



キウイ

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分の摂りすぎを防いでくれる働きがあります。カリウムは食塩に含まれるナトリウムを体の外に排出してくれます。



食育集会 すいか割り



夏の風物詩である“すいか割り”を楽しみました。集会の最後にはみんなで割ったすいかを食べました。

