



令和6年9月1日  
井堀保育園

夜は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れから体調を崩しやすくなるので、しっかり栄養と睡眠をとり残暑に負けない体作りをしましょう。



## 食育集会で糖分の話をしました

暑い日は、冷たいジュースやアイスクリームが欲しくなります。しかし、ジュースなどの中には砂糖が多く入っており、必要以上の摂取となってしまいます。砂糖を過剰に摂取すると肥満や虫歯はもちろん、血糖値の上がり下がりですぐにイライラすることがあります。子ども達にも知ってもらうために、イラストやペットボトルを使って分かりやすく話をしました。



## 9月は北九州市減塩普及月間です

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防の為に、「減塩」に向けた取り組みを行っています。乳幼児期にうす味に慣れておくと、塩分の摂り過ぎを防ぎ、将来の生活習慣病を予防出来ます。だしを効かせて調味料を減らしたり、納豆についているだし醤油の量を半分にしてみたり、出来る事から始めてみませんか？



### 塩分の話

市販のお惣菜やファストフードは、忙しいときの助けになりますよね。でも、ちょっと子どもには多すぎる塩分が含まれていることがあります。

**そこで！  
ワンポイント**

- ・煮物などの惣菜は、食べる前に、水を足して煮る。
- ・お刺身は、醤油を薄めておく。
- ・揚げ物は、塩味の下味がしっかりついているので、ソースなどはつけずに食べる。

濃い味に慣れると、乳幼児でも生活習慣病のリスクが高まるよ。内臓への負担も大きいから注意してね。