



令和8年9月1日
井堀保育園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、夜は少しずつ涼しさを感じるようになってきました。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 元気な体作りを心がけましょう。



9月は北九州市減塩推進月間です



北九州市では「減塩」に向けた取り組みを行っています。
味覚が敏感な子ども達が、大人と同じ味を食べ続けると濃い味を好むようになります。家族で薄味にして、だしや素材の味を楽しんではいかがですか？



納豆のたれは全部入れず、1/3～1/2位の量にすると納豆本来の味を感じやすくなります。



そうめんやそばのつゆは、食べる前に少し薄めておきましょう。



ハンバーグやから揚げなど、下味が付いていれば、それだけで十分。お肉本来の味を楽しみましょう。



みそ汁やすまし汁は、だしを濃い目にして塩や味噌の量を減らすと、だしの味を感じ美味しさもアップします。

給食のおいしい話

3歳以上児が毎日見ている給食で使う食材を、ゆり組の子ども達も見ようになりました。

食べることが好きな子ども達は、食材の匂いを嗅いだり、感触を確かめたりと興味津々です。

給食と結びつけることは、まだ難しいようですが、食材を指さして保育士に教えてくれる可愛い姿が見られます。



今日の給食の食材 ↑

