



給食だより 9月号

令和4年9月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えています。元気に活動が出来る様に朝ご飯をしっかり食べてから登園しましょう。



9月は減塩普及月間

塩分の過剰摂取や濃い味に慣れると、血中のナトリウム濃度が高くなり生活習慣病へ繋がります。薄味にして尿中から塩分を排出してくれるカリウムを含む食品（ジャガイモ・若布・リンゴ・バナナ）を摂取する事も大切です。塩分摂取量は、成人女性 6.5g 未満
成人男性 7.5g 未満
一歳半以降は大人の 1/2
素材の味を生かしながら適度に味付けをして美味しい食卓を彩りましょう。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には 15 個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉に豆腐を入れるとなめらかになりますよ。今年は9月10日が十五夜です。ご家庭でもお月さまを見ながらお団子を食べてはいかがでしょうか



家族で食べよう

朝ごはん



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。