



給食だより 9月号

令和5年9月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

9月は「北九州市減塩普及月間」です。

食塩は人が生命、健康を維持するために欠かせないものです。成分であるナトリウムは体内の水分量を調節したり、心臓や筋肉の運動を助ける神経の働きをスムーズにするなど、大切な役割を果たします。また、料理をおいしくする調味料としても欠くことはできません。

私たちの生活に大切な役割を果たす食塩ですが、過剰に摂取すると高血圧などの生活習慣病を招き、健康に悪い影響を及ぼします。摂り過ぎには気をつけましょう。

目標にしたい1日の食塩摂取量は
男性9g未満、女性7.5g未満です。



注意したい食べ方

調味料は
まず食べて
試してから
適量かける



ラーメン
などの
めん類の
汁は残す



過食しない
特に同じ
味付けには
注意



外食や
加工品は
避ける



無理なく体に良い減塩を心掛けてみませんか？



「秋」の旬な食材



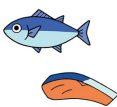
新米



さつまいも



きのこ類



さんま・さば・さけ



かき



りんご



ぶどう



くり



なし

秋は食べ物がおいしい季節です。
旬の食べ物をチェックして、秋の味
覚を楽しんでみませんか？



9月1日は防災の日です。

みなさんは非常食を準備していま
すか？非常食には、水・米（アルフ
ア米）・パン・缶詰・ビスケット・チ
ョコレートなどがあげられます。子
どもが日常的に食べ慣れているお菓
子なども賞味期限前に、買い替えを
してストックしておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化
により精神的に不安定になるため、
食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を
救います。

