



給食だより

広徳保育園
2024年9月1日

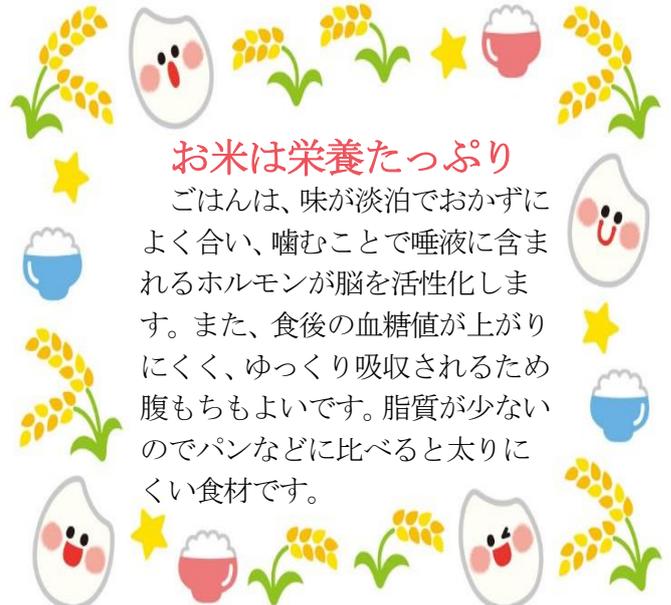
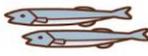
虫の声とともに秋が近づいてきました。十五夜やお彼岸には、月見団子やおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



北九州市では9月を「減塩普及月間」として健康づくりのため「減塩」を広める取り組みを行っています。とくに乳幼児は、味覚が形成される重要な時期なので、普段の食事から減塩を意識した食生活を心がけましょう。

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずによく合い、噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値が上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちもよいです。脂質が少ないのでパンなどに比べると太りにくい食材です。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食(パン・缶詰・ビスケットなど)・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



お月見を楽しむ

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、15個のお団子をお供えします。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。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

