



# 給食だより

広徳保育園  
2025年9月1日

9月は、「北九州市減塩普及月間」です。食塩は生命の維持に欠かせない重要な成分ですが、摂りすぎると高血圧や、胃がん、動脈硬化などの原因になります。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にしてみましょう。



## おいしく減塩するコツ

### ○食材本来の味を楽しむ

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで薄味でも素材本来の味を楽しめます。

### ○減塩しょう油、減塩みそを使う

塩分の少ない調味料を用いることでより手軽に減塩できます。

### ○塩分の使い方にメリハリをつける

しっかり味つけしたものは一品にして、その他の料理にはできるだけ塩分を使わないようにしましょう。

### ○味つけに変化を加える酸味を使う

レモンやかぼすなどの柑橘類の他に酢も種類が豊富で、味に変化をあたえてくれます。



## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会をつくってみましょう。

例えば、泥のついたじゃがいもは、表面がぼこぼこに感じますが、皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。また、鍋に入れて煮ると良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。たった1つの食材でも、子ども達は実際に触れることで、食への興味が深まり、食べ物をより美味しく感じられると思います。

ご家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験ができるといいですね。



## 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

