

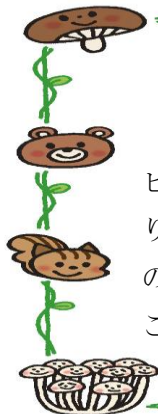


給食だより

広徳保育園
2026年9月1日

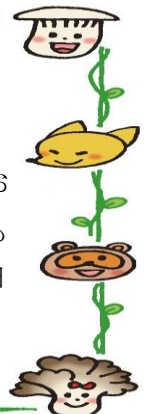
北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病を予防するため「減塩」を広める取り組みを行っています。塩分の摂りすぎは、高血圧の原因となり心臓病や脳卒中、腎臓病などの生活習慣病を招くことになるため、その予防として「減塩」はとても大切です。とくに乳幼児は、味覚が形成される重要な時期なので、普段の食事から、減塩を意識した食生活にしてみましょう。

また、野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分の摂りすぎを防ぐ働きがありますのでいつもの献立に、旬の野菜や果物をもう一皿プラスしてみるのもいいですね。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコは食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にもあう優れものです。また、便通も良くなりますので、日ごろ便秘気味な方はおすすめです。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月は「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、ススキを飾り、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。

今年の十五夜は9月25日（金）です。保育園では給食で「月見うどん」を食べます。お天気が良ければ、きれいな月をお子さんと一緒に見てみましょう。



新米の季節になりました

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあります。また、水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くと良いとされます。お米は味が淡泊なため、どんなおかずとも相性が良く、薄味でも十分美味しいので減塩効果もあります。この時季にお米そのものの味を味わってみてください。

