



# 給食だより



令和6年9月  
北九州市小倉社会事業協会  
北方なかよし保育園

残暑も少しずつ和らぎ、秋の気配も感じ始めます。秋になると旬の魚や野菜がたくさん出回ります。食欲も戻ってくるので、季節のおいしい食材を、おいしく食べ、好きな食べ物が増えていくといいですね。

## 減塩のすすめ～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

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予防のための「減塩」を勧めています。



※1～2歳は3g、3～5歳は3.5gが目標量になります。

## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

### 調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。

## 給食室よりお知らせ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを毎月ご紹介しています。玄関入口にも写真入りで掲示しているのでご覧ください。

### 《小松菜とツナの中華和え》

【材料：大人2人分】

小松菜	1束	A	砂糖	小さじ1
にんじん	1/3本		しょう油	小さじ1
まぐろ油漬	1缶		ごま油	少々

【作り方】

- ① 小松菜は2～3cmに切る。人参は2～3cm長さのせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を茹でる。茹で上がったたら、ザルにあげて冷ます。
- ③ まぐろの油漬の油をきり、ほぐしておく。
- ④ ボールに①②③とAを入れ、和える。