



令和4年9月1日
なかよし乳児保育園

9月は、北九州市減塩普及月間です

食塩のとり過ぎは血圧が上昇します（子どもにもおこります）ので注意が必要です。
減塩は、小さなことの毎日の積み重ねが大切です。健康のために、減塩を心がけましょう。

減塩を控えるポイント

- ◎みそ汁は、だしを多めにし野菜を具たくさんにしましょう。
- ◎うどんやラーメンなどの麺の汁は、残すようにしましょう。
- ◎しょう油やソースは「かける」ではなく「つける」に変えましょう。
- ◎漬物や練り製品、ソーセージ・チーズなどを毎日食べるのは控えましょう。



手作りをしています♪



園の給食に使われるだしを紹介します。

- 離乳食（野菜スープ）→昆布
- 煮物用、すまし汁→昆布・かつおぶし
- みそ汁→煮干し

自然の食材から取った出汁は優しい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。



十五夜（中秋の名月）

今年の十五夜は、9月10日（土）です。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、月見団子や、すすき・里芋などを供えて、お月見をする風習があります。保育園では、給食【9日（金）】に月見うどんが出ます。

=給食室より=

給食時間、子供たちが給食を食べている様子を、見に行っています。

あひる組は、両手カップを上手に持って、お汁を飲んでいました。保育士が「おいしいね」と声をかけると、「おいしい！」と返事をする姿が見られます。また、食べる量も徐々に増えてきています。そんな姿を見ると、作りがいがあります。

