



# 給食だより



2024年9月1日  
なかよし乳児保育園

暦の上では秋となりましたが、まだまだ日差しが強く、残暑厳しい日々が続きそうです。引き続き熱中症に気をつけていきましょう。

これからの季節は『実りの秋』『食欲の秋』と呼ばれるように、たくさんの野菜や果物が収穫の時期を迎えます。様々な食材を毎日の食事に取り入れるよう意識して、元気に秋を迎え楽しみましょう。



## 非常食は備えていますか？

自然災害はいつ起こるかわかりません。台風の襲来前には、パンや麺類などを準備される家庭は多いと思いますが、いざという事態を想定し3日程度の日用品を備蓄しておきましょう。

9月1日の『防災の日』をきっかけに、備蓄品の賞味期限が切れていないか確認しておきましょう。また、食べ慣れた食品（缶詰・豆類・レトルト食品・野菜ジュースなど）を備蓄し、定期的に消費したら買い足す「ローリングストック」も良い方法です。

備蓄品だけでなく、災害時の避難経路や連絡の取り方なども再度確認しておきましょう。

### ※ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費して、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。



## 正しい姿勢でごはんを食べよう！

姿勢よくごはんを食べることは、“マナー”だけでなく、よく噛むことができたり、集中して食事ができたりとメリットが多くあります。普段から意識して取り組んでみましょう。

- \* 背筋をまっすぐ伸ばす
- \* テーブルとお腹の間はこぶし1つ分開ける
- \* 両足が床につくようにする
- \* テーブルにひじをつかない
- \* お茶碗やお椀は手に持つ



## <薄味に慣れましょう>

北九州市では、9月を「減塩月間」としていただきます。日本人は食塩の摂取量が諸外国に比べて多く、生活習慣病の大きな原因の一つとなっています。乳幼児期にうす味に慣れておくと、塩分のとり過ぎを防ぎ、将来の生活習慣病の予防に繋がります。家族みんなで、日頃からうす味にすることを心掛けましょう。

## =給食室より=

給食時間に部屋に、行ってみると、みそ汁を飲んでいる子どもが、「なめこ」「豆腐」と入っている具材の名前を言っていました。

今後も、楽しく食材について知らせる機会を持ちたいと思います。