



# 給食だより

2025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。まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きそうです。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう。



## うす味でおいしく！素材の味がわかる子どもに

北九州市では、9月を「減塩月間」としています。塩分のとり過ぎは、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、塩分のとり過ぎや将来の生活習慣病の予防に繋がります。日頃からうす味にすることを心掛けましょう。

### <減塩の工夫>

#### ○加工食品や塩蔵品の摂りすぎに注意

かまぼこ・ちくわ・ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩鮭などの塩蔵品には、食塩が多く含まれています。食べる量や頻度に気をつけましょう。

#### ○汁物は具たくさんに

汁を具たくさんにすると汁量が減るため減塩でき、野菜なども多くとることができます。昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で調味料が少なくてもおいしくいただけます。

#### ○酢・柑橘類・香辛料を使ったり、香ばしさを利用したり・・・

酢・柑橘類などの酸味やカレー粉の香り・風味を利用したり、和え物に炒ったごまやアーモンドを加えたり、魚や肉を程よく焼いて焦げ目をつけると、香ばしさが加わり美味しくいただけます。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水、米（アルファ米）、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食では心身を満たすことが難しいこともあるので、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## ～新しい味との出会い～

子どもは2～3歳ごろになると自我意識が発達して「好き」「嫌い」を言うようになります。「好き」だったものが急に「嫌い」になったり、逆のことも起こったりします。この時期の子どもは、いろいろな食べ物の味や調味形態に慣れていく大切な時期なので、好き嫌いにこだわらず、ご家庭でも季節の食材を使い、新しい味に挑戦してみましょう。

### =給食室より=

毎日、給食を食べている様子を見に行きます。子どもたちは、特に汁物が大好きで、「おかわりいる」と汁椀を差し出す姿が見られ、ほぼ毎日カラの鍋が給食室に戻ってきます。子どもたちがおいしそうに食べてくれる姿を見ると日々の励みになり、とてもうれしいです。