



給食だより

2026年9月1日
なかよし乳児保育園

9月は『北九州市減塩推進月間』です。

大人が濃い味だと子どもも濃い味を好むように、子どもの味覚や食習慣は周囲の大人の影響を受けます。

子どもの味覚は敏感です。うす味でも素材の味をしっかり感じ、おいしく食べられます。ぜひ家族みんなで減塩を心がけましょう。



減塩の工夫



●加工食品や塩蔵品のとり過ぎに注意

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付けましょう。

●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、野菜なども摂ることができます。昆布やかつお節、煮干しなどで出汁を濃く摂ると、出汁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、香ばしさを加えたり

酢・柑橘類などの酸味やカレー粉の香りや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、肉や魚などを程よく焼いて焦げ目をつけると、香ばしさが加わりおいしくいただけます。

～災害への『食』の備え～



9月1日は『防災の日』です。災害に備え、食品は最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要とされています。

特にミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分があると安心です。

また、缶詰やインスタント食品、レトルト食品など、普段利用している食品を多めに購入しておき、使用した分だけ買い足すことで一定量を備蓄する「ローリングストック法」もおすすめです。

中秋の名月

今年の中秋の名月は、9月25日です。

保育園では、行事食として、『月見うどん』を食べます。

きれいな月様が見られるといいですね。

