

9月給食だより

2021年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

今月のレシピ

- ◆ ひじきサラダ
- ◆ パナナケーキ

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（子どもにも起こります）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。

子どもの食塩摂取量の目標（1日）は「日本人の食事摂取基準」
（厚生労働省）

- 1～2歳では、男子 3.0g 未満 女子 3.5g 未満。
- 3～5歳では、男子 4.0g 未満 女子 4.5g 未満。

男の子と女の子で異なるのは、体格に差があるためです。

塩分を控えるポイント

- ① みそ汁は、だしを多めで野菜を具沢山にしよう。
- ② うどんやラーメンなどの麺の汁は、必ず残す。
- ③ 醤油やソースは、「かける」ではなく「つける」
- ④ 漬物や練り製品、ソーセージやチーズなどを毎日食べない。

とりすぎると、なぜコワイ？ 塩味

- ① 塩味に対する慣れは早くからでき、一生続くからです。
- ② 離乳期からの食習慣で、どんどんエスカレートしていく味だからです。
- ③ 塩の摂りすぎにより、高血圧・動脈硬化・脳卒中の引き金になってしまうからです。



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

