



2025年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

9月は、減塩月間です。幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも大きな影響を与えます。乳幼児期から、より良い生活習慣を身に付けましょう。また、お子さんの生活習慣は保護者・家族の影響を大きく受けるので、家族全員で取り組むことが大切です。

◆食品に含まれる塩分の量（例）

食品名		塩分の量
しょうゆ （小さじ1杯）		濃口 0.9g うす口 1.0g
みそ （小さじ1杯）		赤みそ 0.8g 白みそ 0.5g
固形コンソメ （1個：5g）		2.2g
梅干し （1個：10g）		2g
塩ざけ （1切れ：100g）		1.8g
天ぷらそば （外食：1人前）		6g
ラーメン （外食：1人前）		4g
カップめん （1個：100g）		6.9g



非常食の備えはできていますか？

9月1日は防災の日です。保育園では、1日（月）に防災訓練を行います。停電を想定して、おやつの時間に電気を消し、カーテンを閉め、暗い空間で食事の練習を行います。その日は、紙コップ・紙皿を使用し、おやつを食べます。『もしも』の時に慌てたり、パニックにならないために、ご家庭でも試してみたいかがででしょうか。また、非常食には、お子さんが日常的に食べ慣れているお菓子などを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。普段、食べ慣れていない非常食だけでは心身が満たされず落ち着きを保つことが難しいこともあります。そんな時、食べ慣れたおやつや好きな味の非常食は、子どもの心を癒し、安心につながります。

