



給食だより



2026年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちは、たくましく、ひと回り大きくなった感じがします。

今月は、運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増えていくでしょう。



うす味でおいしく素材のわかる子どもに

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、野菜も多くとることができます。昆布・かつお節・煮干しなどで出汁を濃くとると、出汁の旨味で調味料が少なくてもおいしくいただけます。

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。食材に触れる機会を作ってみましょう。

例えば、「泥がついたじゃがいも」洗う前、ぼこぼこした表面を感じます。皮をむくと、つるとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると良い香りがして、ほっくりとした食感に変身します。

このように、1つの食材からでも子どもたちは実際に体感することで食べ物がよりおいしく感じられるでしょう。

ご家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

旬の果物 なし



シャキシャキした食感でさわやかななし。水分やミネラルが多く他の果物に比べても糖質が少ないのが嬉しい要素です。

なしには、便秘解消に期待できる成分も含まれています。