



# 給食だより



令和 6年9月1日  
篠崎 保育園

9月は暦の上では夏から秋に移り変わる月ですが、まだまだ残暑で汗ばむ日がしばらく続きそうです。今月から運動会の練習が始まり毎日の活動量が増えます。次の日に疲れを残さず元気に過ごせるよう、しっかり睡眠をとりバランスの良い食事を心掛けましょう。



9月は「北九州市減塩普及月間」です。

1日の食塩摂取量の目標量は

男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

しかし実際は福岡県では平均...男性:10g 女性8.7gの塩分をとっています。食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの様々な生活習慣病を招きます。

## 《篠崎畑の収穫ランキング結果発表》

- 第1位: 青しそ 今年もたくさんの夏野菜が育ちました。収穫した野菜は給食
- 第2位: 枝豆 でおおいしくいただきました。
- 第3位: ミニトマト

## 9月1日は防災の日

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。保育園では、災害に備えて備蓄食料として水・無洗米・缶詰・お菓子など備蓄しています。防災の日をきっかけにご家族で災害時の対応や備蓄食料を用意されてはいかがでしょうか。その際に備蓄食料にお子さんが好きなおやつを加えておくと万が一の時にも不安を和らげてくれる効果があるそうです。

### 天然のだしのうま味

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料です。野菜もそのままでは苦みやえぐみがありますが、だしで煮るとまろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなります。保育園の給食では、味噌汁は煮干し、すまし汁は昆布と煮干し、もずく汁にはかつお節でだし汁をとり使用しています。

### 煮干し(イノシン酸)

- ①煮干し30gの頭と内臓を取り、鍋に水1ℓと煮干しを入れ、30分ほどおく。
- ②鍋を弱火にかけ、そのまま軽く煮たせながら6~7分煮出しザルでこす。

### 昆布(グルタミン酸)

- ①鍋に昆布10g~20gを30分ほど水1ℓに浸す。
- ②火をかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。

### かつお節(イノシン酸)

- ①水1ℓが沸騰したら火を止め、かつお節30gを入れる。そのまま5分~6分程度おき、かつお節が沈むのを確認する。
- ②①を細かいザルでこす。

