



給食だより



令和6年1月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

みなさんは、どんなお正月を過ごしましたか？お正月は、おせち料理や雑煮などおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまった人もいるのではないのでしょうか？食生活を、普通のリズムに戻していきましょう。

知っていますか？ 『鏡もち』



正月の行事食 『おせち料理』

12月26日に、4、5歳児を対象に『おせち料理』の話をしました。

おせち料理は、見た目の美しさだけではなく、かずのこは『子孫繁栄』、たいは『めでたい』、こんぶは『よろこぶ』、黒豆は『まめに暮らせるように』など、それぞれの食材が持つ意味を伝える良い機会となりました。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じたことと思います。

お正月に飾るものの一つに、『鏡もち』があります。鏡もちは、古代の鏡の形に似せて、丸く平らにつくられているといわれています。

もちの上に飾っている「だいだい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。

「給食&食育だよりセレクトブック」より抜粋

～『減塩』について考えてみましょう～

「塩」はからだの中で大切な働きをしているので、私たち人間は、「塩」を食べないで生きていく事はできません。しかし、たくさんとりすぎると、「高血圧」という状態になり、いろいろな病気になりやすくなります。出来るところから少しずつ「減塩」を始めてみませんか。

● 食塩量が少ない調味料を選びましょう

「0%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示のある調味料を使用することで、減塩になります。

例：40%の減塩醤油を使用すると約1gの減塩になります。

● 減塩された食品を選びましょう

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

例：梅干1個(10g)の食塩の量は2.2gですが、50%減塩のものにすると1g減塩できます。

● めん類のスープを残すと減塩になります

ラーメンやカップ麺のスープを半分残せば、食塩摂取量を半分にする事が出来ます。

● 調味料の使い方を工夫して減塩

刺身などを食べる時、醤油を少なめにしたり、醤油の半量をレモン汁やお酢に置き換えたりすることで減塩になります。

「消費者庁ホームページ」より抜粋