



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっばい浴びた子ども達はたくましく、ひと回り大きくなったように感じます。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子ども達の食欲が増していくことを期待しています。日々の様子に合わせて食事が提供できるよう、調理室からも子ども達の様子をみていきたいと思ひます。

減塩に挑戦!

北九州市では、毎年9月を

「減塩普及月間」とし、健康づくりに取り組んでいます。

食塩を「減塩」=「大人のためのもの」と思いがちですが、子どもの食塩摂取量も多いことが分かっています。子どもは体と同じく味覚も成長期。毎日の食事から、家族みんなて美味しく減塩、そして正しい味覚を育てましよう。

減塩のポイント

★旨味をひきたてる

だしをしっかりとる、きのこ類などの旨味の濃い食品を使う、旨味のつまった旬の食材を使うなどすることで少ない塩分量でもおいしく感じられます。

★汁物は具沢山に

汁物には約2gの食塩が含まれます。具沢山にすると具の味を活かすとともに、汁自体の量を減らせます。

★丼ものの類は週に1回程度に



丼もの、カレーライス、焼きめしなどの味のある主食は塩分が高めです。

★麺類は汁を残す

ラーメンやうどんなどの汁には約5gの食塩が含まれます。



★カリウムを含む食材をとる

野菜や果物、豆類などに含まれるカリウムは塩分を排出させる働きがあります。



秋が旬の食べ物 秋の食材を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出ましよう



ゴボウ



サツマイモ



キノコ類



カキ



ナシ



サンマ



サケ

料理だけでなく、スナック菓子や甘いお菓子にも塩分は含まれています。子どもはたくさん汗をかいて多少の塩分も必要ですが、とり過ぎには注意が必要です。なお、厚生労働省では「健康寿命をのばそう」をスローガンのもと、スマート・ライフ・プロジェクトを実施中です。詳しい内容は「スマート・ライフ・プロジェクト」を検索!
(<http://www.smartlife.go.jp/>)

<9月にこにこ組食育予定>

食具の使い方

日本人にとって大切な食事マナーのひとつである「箸の持ち方」。正しい箸の持ち方に繋げるために、スプーンやフォーク、食器等の持ち方についてお話まします。楽しい食事マナーを、楽しい食事に繋げていきます。

<9月ぴかぴか組食育予定>

重陽の節句・食べ物食塩量

五節句のひとつ、「重陽の節句」。あまり馴染みのない行事かもしれませんが、「不老長寿」を祝う年中情事です。また、食べ物に含まれる食塩量と減塩の大切さについてお話まします。