



門司保育所(みどり園)

2025年9月号



9月に入り日中は暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配が感じられるようになりました。

夏の疲れが出てくるこの時期、早寝・早起きを心がけ、バランスのとれた食生活と生活リズムを見直しましょう。

また、これからは秋本番! 芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。

“減塩推進月間”ご存じですか?

北九州市では、9月を「北九州市減塩推進月間」として、健康作りや生活習慣病予防のため「減塩」の普及に向けた取り組みを行っています。「減塩対策が必要なのは大人だけ」と思われがちですが、子どもの食塩摂取量も多いことが分かっています。味覚形成が行われる幼児期に薄味に慣れることは、将来の生活習慣病予防にも繋がります。是非家族みんなで減塩に取り組みましょう。

減塩のポイント

これから旬を迎える食材例



1日の塩分摂取量の目標値

年齢	目標量	
	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満
18歳～	7.5g未満	6.5g未満

★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。



かまぼこ、ちくわ、ハム、ベーコンなどの加工食品、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。特にインスタントラーメンは汁ごと食べると1日の目標摂取量を超えてしまうことも。食べる量や頻度に気をつけましょう。

9月の食育活動

食具の持ち方(にこにこ組)

食具の持ち方についてお話します。

正しくスプーンやフォークを持つことは、正しい箸の持ち方へ繋がるため、とても大切です。

また、お椀の持ち方など簡単な食事マナーについても興味を持ってもらいたいと思います。

重陽の節句・食品塩分量(ぴかぴか組)

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」を祝う年中行事についてお話します。

また、北九州市が取り組む「減塩推進月間」にちなみ、身近な食べ物の食塩含有量について関心を持ってもらえるよう取り組みます。