



令和3年9月1日
井堀保育園

残暑の厳しい日が続き、夏の疲れが出てくる時期です。
体調を崩しやすくなるので、しっかり栄養と睡眠をとり、残暑に負けない
体作りをしましょう。

9月は北九州市減塩普及月間です。

乳幼児期にうす味に慣れておくと、塩分の摂り過ぎを防ぎ、将来の生活習慣病を予防
出来ます。いりこや昆布、鰹節などのだしが、肉・魚・野菜などの、素材のおいしさを
引き立ててくれます。調味料の選び方で、簡単に減塩することが出来ます。

＝「追い調味料」で仕上げる減塩術＝

煮物を作る時に、だしを効かせて薄味で
煮て、最後に醤油で表面に味付けるように
すると、物足りなさを感じることなく食べ
られます。



＝ 茹で焼き ＝

ハムやソーセージなどの肉加工品には、
長期保存の為、塩分が多く使用されていま
す。一度、茹でてから焼くことで、
減塩になり脂質の摂取量も
抑えられます。



＝ 薬味多めで ＝

薄味を心掛けていると、物足りなさを感じ
る事もあります。そんな時は、ネギ・生姜・
わさび・ミョウガ・唐辛子などの
薬味をトッピングするのが
おすすめです。



＝ だし醤油は半分に ＝

納豆についている「だし醤油」には、
0.2～0.5g程の塩分が含まれています。
使い切りサイズなので、全部使ってしまう
がちですが、半分の量にするだけで
減塩につながります。



旬の食材

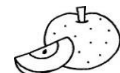
鮭



鮭の身は赤いですが、白身の魚です。身が
赤いのはエサに、カニやエビを食べ「アスタ
キサンチン」という成分を吸収しているから
です。アスタキサンチンには、抗酸化作用が
あり、バターで調理することで、吸収率が
アップします。

誕生会メニューで、鮭のから揚げが出ます。

なし



なしには「ソルビトール」という果糖が多
く含まれています。ソルビトールには整腸作
用があり、虫歯になりにくい性質もあります。
糖分と聞くと、太るのでは？と思うかもしれ
ませんが、果糖は砂糖に比べて低カロリーで、
血糖値の上昇もゆるやかです。

今月のおやつで、なしが出ます。