



令和4年9月1日  
井堀保育園

残暑の厳しい日が続き、夏の疲れがでてくる時期です。  
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。

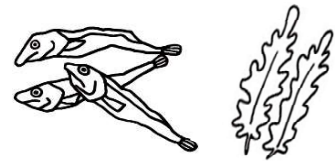
## 9月は北九州市減塩普及月間です

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防の為、「減塩」に向けた取り組みを行っています。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。だしを効かせて、調味料を減らしたり、納豆についている、だし醤油の量を半分にしてみたり、出来る事から始めてみませんか？

### だしを使って、減塩に取り組んでみましょう。

#### だしの活用法

いりこだし・・・煮物など みそ汁にも使います。



昆布だし・・・炊き込みご飯等 誕生日会の炊き込みご飯に使います。

かつおだし・・・汁物等 もずく汁に昆布だしと合わせて使います。

鶏がらスープ・・・洋風・中華系の料理 シチューやカレーにも使います。

ベジブロス・・・くず野菜を煮込んで作る、野菜だしの事で、和洋中のどの料理にも使える万能だしです。

### おすすめ食材(たまご)

卵には、必須アミノ酸をはじめ、私たちの体にとって必要不可欠な栄養素がバランス良く含まれる完全栄養食です。卵黄に含まれている、「コリン」は、学習能力や記憶力を向上させ脳の活性化に効果的だと言われています。ただビタミンCと食物繊維が欠けるので、他の食材で補うようにしましょう。チーズと一緒に採れば、カルシウム効果が倍増するので、骨粗しょう症の予防になります。

殻や黄身の色が違うのは、鶏の種類やえさの種類によるので、栄養価に大きな差はありません。

保育園では、9日に「月見うどん」で食べます。



## 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  
まいがちですが、半分の量にするだけ  
で減塩につながります。

くず野菜を煮込んで作る「ベジブロス」という野菜だしがあります。

野菜なので、和洋中のどの料理にも使える万能だしです。



### 「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



### 「薬味多めで」

## 9月1日は「防災の日」

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。

