給食だより

令和４年　９月1日
広　徳　保　育　園

北九州市では、９月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病の予防のため「減塩」を広める取り組みを行っています。塩分の摂りすぎは、高血圧の原因となり心臓病や脳卒中、腎臓病などの生活習慣病を招くことになるため、その予防として「減塩」はとても大切です。とくに乳幼児は、味覚が形成される重要な時期なので、普段の食事から、減塩を意識した食生活にしてみましょう。

塩分摂取量の目安（１日）

＊５～６ヶ月・・・０ｇ
＊７～８ヶ月・・・０．３ｇ
＊９～１１ヶ月・・０．５～１．０ｇ
＊１歳～１歳半・・２．０ｇ
＊１歳半以降・・・男児４．０ｇ未満
　　女児３．５ｇ未満
＊成人男性　・・・８ｇ未満
＊成人女性　・・・７ｇ未満

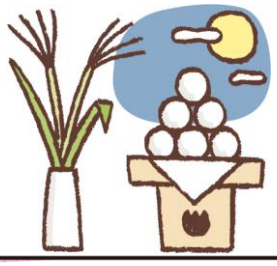
野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分の摂りすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に排出してくれます。いつもの献立に、旬の野菜や果物をもう一皿プラスしてみるのもいいですね。

今度は冬野菜

今年もきゅうりやなす、ピーマンなどの夏野菜がたくさん収穫できました。給食の食材に使用しみんなで食べました。次は、冬野菜。ほうれん草やブロッコリーなどを植える予定です。

十五夜（中秋の名月）

今年は９月９日（金）です。

保育園では給食に「月見うどん」がでます。