



# 給食だより

令和5年 9月1日  
広徳保育園

9月は、「北九州市減塩普及月間」です。食塩は生命の維持に欠かせない重要な成分ですが、摂りすぎると高血圧や、胃がん、動脈硬化などの原因になります。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。

また、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。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。



## 保育園の 給食は薄味です！

大人がおいしいと感じる塩味は1%です。薄味といえる食塩量は、離乳食で0.3%、幼児食で0.5%です。比べるととても薄いように思えますが、子どもは十分おいしく感じているようです。



## 十五夜（中秋の名月）

今年の十五夜は  
9月29日（金）です。

保育園では給食に  
「月見うどん」を  
食べます



## どれくらい塩分が含まれているの？（目安）

- ・スナック菓子1袋・・・1.2g（小さじ1/4）
- ・カップラーメン1個・・・5g（小さじ1）
- ・鮭おにぎり1個・・・1.4g（小さじ1/3）
- ・ウインナー3本（60g）・・・1.1g（小さじ1/4）
- ・フライドポテトS・・・1g（小さじ1/5）
- ・ハヤシライス1皿・・・2.8g（小さじ2/3）
- ・ピザ1/4切れ・・・2.2g（小さじ1/2）
- ・かまぼこ3切れ（60g）・・・1.5g（小さじ1/3）
- ・ちくわ1本（50g）・・・1.1g（小さじ1/4）
- ・みそ汁1杯・・・2g（小さじ2/5）
- ・梅干1個（10g）・・・2.2g（小さじ1/2）



## 秋の七草

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります。

- ・萩（はぎ）
- ・桔梗（ききょう）
- ・薄（すすき）
- ・撫子（なでしこ）
- ・葛（くず）
- ・藤袴（ふじばかま）
- ・女郎花（おみなえし）

春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。