



給食だより9月号

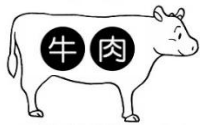
令和3年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
篠崎保育園

9月は長月ともいい、夜長月の略とも言われています。

昔(陰暦)は7月、8月、9月が秋の季節であり、陰暦8月(現代の9月ごろ)は真ん中なので”仲秋”といいました。この季節は空気が澄み、1年中で1番、月が美しく見えることから、”仲秋の名月”と呼ばれてきました。

9月も、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。食事をきちんと摂るよう心掛け、元気に過ごしましょう。

いろいろな肉を食べよう



鉄分が豊富で、貧血予防に役立ちます。



疲労回復に役立ちます。ごはんによく含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB1が豊富です。



皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAが多く含まれています。

お肉の豆知識

肉には、アラキドン酸という脂肪酸が含まれています。それからつくられるアナンダマイドという物質に、心を安定させ、興奮を防ぐ働きがあるとのこと。

肉の栄養成分が幸福感に関わっているなんて不思議ですね。



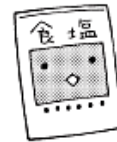
知っていますか？月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしです。今年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。秋の夜空を見上げてみませんか？



“9月は減塩普及月間” はじめよう！減塩生活

塩分のとり過ぎに注意しましょう



食塩をとり過ぎると、将来高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



減塩のポイント

料理

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う
- ・みそ汁などは具たくさんにする。
- ・だしをしっかりとる。

食べ方

- ・しょうゆやドレッシングをむやみに使わない。使う場合には味をたしかめてからにする。
- ・調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- ・カップめんやうどんなど、めん類の汁は残す。
- ・市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。