



給食だより

令和4年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

残暑もまだまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じるようになりました。今からの季節は、秋のおいしい味覚が沢山出回ってきます。旬の食材を楽しみながら食習慣を見直し、健康維持に努めてみましょう。



薄味で食べましょう

現在の日本人の一日の塩分摂取量は、**目標値(男性8g未満、女性7g未満)**より**2~3g多く**摂取していると言われています。濃い味に慣れてしまうと、塩分の取り過ぎになり、生活習慣病の引き金になりやすくなります。

子どもころから薄味に慣れていくことが、大人になってからも元気に長生きする秘訣と言われています。毎日の食生活で、出来るところから少しずつ減塩をはじめてみませんか。

例えば・・・



1 市販のふりかけには、多いもので一袋(4g)の中に**食塩 2g、砂糖 1g**も入っているものもあります。食べる時には、**少し控えめに**使用することで減塩になります。

2 外食時、ラーメンやうどんを食べる時は、汁を全部飲まずに残すことで、塩分摂取量を減らす事が出来ます。



食中毒に注意しましょう



食中毒は、一年中発生しますが、特にムシムシするこの時期は十分な注意が必要です。給食室でも、体調管理や手洗いの方法・食品の取り扱いなど、日々衛生面には十分に注意しながら調理をしています。ご家庭でも、食中毒対策を心掛けて下さい。



食品は、新しいものを買
いましょう。



よく煮たり焼いたりし
て、食べましょう。



石鹸で、手を良く洗いま
しょう。



調理したものは、すぐに
食べましょう。