



# 給食だより



令和5年9月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

残暑がきびしい中にも、秋の気配を感じる頃となりました。秋になると旬の魚や野菜がたくさん出回ります。暑さが和らぐと食欲も戻ってきますので、季節の新鮮な食材をおいしく味わうことができれば…と思います。

## 減塩のすすめ ～9月は『北九州市減塩普及月間』です～

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予防のために「減塩」を勧めています。

『エネルギー源になる食べ物の甘味や、人の生存にとって重要なミネラルであるナトリウムを含む塩味等の本能的に好まれる味は、過剰摂取しがちである。食べ物がもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、乳幼児の食事は、うす味を心掛ける必要がある』とされています。（保育所における食事の提供ガイドラインより抜粋）



※1～2歳は3g、3～5歳は3.5gが目標量になります。

## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

### 調理のポイント

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。

## お・だ・しの力

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

### 昆布だし

前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。

### パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。