



まだまだ厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出やすいこの時期ですが、子どもたちはとても元気で食欲もあり、給食もよく食べています。これから秋になりいろいろな食材がもっともっとおいしい季節になります。旬の食材をたくさん食べて、残暑を乗り切りましょう。



お月見

日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見団子やすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。

このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は9月24日です。お子さんと一緒にお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



～減塩のすすめ～



北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや病気の予防のための「減塩」を広める取り組みを行っています。

★なぜ塩分のとり過ぎはいけないの？

塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病、胃がんなどの生活習慣病を引き起こしやすくなります。



★減塩のポイント

①新鮮な旬の食材を使う

旬の食材は栄養が豊富で食材本来の味がたのしめるのでやさしい味で食べることができます。

②香りや風味を利用して味に変化をもたせる

レモンやパセリ、カレー粉など薬味やスパイスを活用すると味を濃く感じることができます。

③しょうゆやソースはかけずにつけて食べる

小皿にとってつけて食べるとかけ過ぎを防ぐことができます。

④麺類の汁は残す

全部残すと4～5gの減塩につながります。
みそ汁は具沢山に。

