

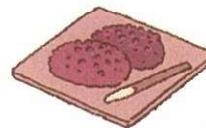


まだまだ厳しい残暑が続いています。元気いっぱいに夏を過ごした子どもたちですが、これから夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

これからの季節、たくさんの食材が旬を迎えます。果物や野菜、魚など美味しいものをたくさん食べて、残暑を乗り切りましょう。

### 秋のお彼岸におはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋のお彼岸に食べるおはぎと、春に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは萩の花の季節の秋、ぼたもちは牡丹の花の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



北九州市では、9月を「北九州市減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病予防のため、「減塩」の普及に向けた取り組みを行っています。

### 減塩のポイント

- ①かけ醤油や振り塩は味を見てから。  
②汁やスープは具沢山に。



- ③食塩含有量の多い食品は控えめに。  
④麺類の汁は全部飲まないように。



- ⑤「かけ」ずに「つけ」てみる。  
⑥外食メニューも塩分の少ないものを選ぶ。



### うす味・もち味・ほんとの味



(清本・西口)