



令和3年8月25日
新川北保育園

食生活改善普及運動ってなあに？



9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

食生活改善普及活動とは、平成25年度から開始している「健康日本21(第二次)」で、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底により、単なる長寿ではなく健康寿命の延伸を目指していくとしています。

おいしく減塩1日マイナス2g

「日本人の食事摂取基準2015年版」では、食塩の1日摂取目標量は男性が8g未満、女性7g未満としましたが、2020年度版では男性7.5g未満、女性6.5g未満とより少ない値となりました。しかし、実際の札幌市民(成人)の食塩摂取量は、目標量よりも2~3g程度多くなっています(「平成28年札幌市健康・栄養調査」より)。食塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。健康を保つために、減塩習慣を身に付けましょう。

減塩ポイント

- ◎濃い味・薄い味を組み合わせてメリハリをつける
- ◎調味料は「かける」より「つける」
- ◎だし汁・酢・レモン汁のうま味や酸味、香りを生かして調味料を減らす
- ◎汁物は具材を多くして汁を控えめに
- ◎めん類の汁は飲み干さずに残す



9月21日は十五夜です

十五夜は旧暦の8月15日にあたり、古くから中秋の名月として月を鑑賞する風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、里芋や果物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝しながら、お子さんと一緒に月を鑑賞してみたいかがでしょう。



今月の給食から



南瓜ジャムサンド



《作り方》

《材料：作りやすい分量》

食パン	6枚(10枚切り)
南瓜	90g
砂糖	大さじ1弱
バター	小さじ1弱
塩	少々

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
- ② 食パンに①を挟む。

※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。