

9月も半ばに差し掛かり、秋の気配を感じられるようになりました。とはいっても、日中はまだまだ日差しが強いことも多いですね。朝起きた時、あそびの前後、入浴前などはしっかりと水分補給をするように心がけましょう。
さて、健康に過ごす上で気を付けたい「食塩」。数ある健康問題の中で「食塩」は国際的にも問題視されています。
子どもだけでなく家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？

「食塩」に注意！

食べ物を美味しくいただくために、なくてはならない食塩。生まれてから日々何気なく摂っている食塩で、自然と血圧は上がります。
ただ、摂りすぎてしまうと歳を重ねてから生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。

○乳児期からの減塩の大切さ

離乳期が終わると味付けが濃くなりがちですが、離乳期と同様に「薄味」を心がけ、少ない食塩でも「美味しい！」と感じられる味覚を育てましょう。



○味付けのコツ

- ・魚や肉料理では、少量の調味料がなじむように、はじめに片栗粉をまぶす
- ・レモンなどの酸味を利用する
- ・うま味があるトマトやマヨネーズ、風味豊かな胡麻やのりを活用して味付けに広がり



西渋川たち小規模保育園 夏のおもいで



みんなでむいたたまねぎの皮…
たくさん集めて、たまねぎの染め物づくり
を楽しみました。
優しい色合いの素敵な作品ができましたね。



夏の恒例行事、すいか割り！！
真っ赤で甘くて「美味しい～」と
おかわりもたくさんいただきました。

