

おたより



おうちのかたへ

「子どものころからの生活習慣病予防」

9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。

新潟市では、小学4年生と中学1年生の希望者を対象に「児童生徒の生活習慣病健診」を実施しています。昨年度の結果（小学4年生）では『異常なし』はわずか21%でした。

また、新潟市民は脳血管疾患や胃がんの死亡率が高く、平成27年、28年の新潟市健康栄養調査の結果では食塩をとりすぎていることがわかっています。ご家庭では減塩を心がけていますか？



大人の1日の食塩摂取目標量

男性8g未満 女性7g未満

※園では、給食とおやつで1.8g未満（3歳以上児）を目標にしています。



料理に使う塩の量はどのくらいでしょう？

つまむときに・・・
二本指：塩少々 0.2～0.6g
三本指：塩ひとつまみ 0.5～1.5g

野菜・果物は減塩のみかたです！

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄をうながし、減塩を助けます。野菜のおかずは1日5皿が目安です。

将来を担う子ども達の健やかな成長のため、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。



【かきのもと】



新潟県には、紫色の食用菊「かきのもと」があります。全体の生産量のうち、約8割が南区の白根地区で栽培されています。

「かきのもと」の名前の由来は、「生け垣や柿の木の根もとに植えたから」など諸説ありますが、現在は、「柿の実が色づいてくるところに赤くなるから」というのが一般的になっています。

9月		あかの食品 血や肉になるもの 	みどりの食品 体の調子をととのえるもの 	きいろの食品 熱や力になるもの 	その他調味料 	
日	曜日					
2	月	さばそぼろ・ほうれん草とちくわの和え物・すまし汁	サバ水煮缶・ちくわ	ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・ねぎ・えのきたけ・わかめ	砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・酢・塩・だし汁
3	火	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・白滝・絹さや・小松菜・もやし・わかめ・果物	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・だし汁みりん
4	水	大豆入りドライカレー・もやしとツナのサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・もやし・きゅうり	油・マヨネーズ・ごま	コンソメ・ケチャップ・カレー粉・塩・しょうゆ
5	木	炒り豆腐・ウインナー・スープ	しぼり豆腐・鶏肉・ちくわ・ウインナー	干しいたけ・玉ねぎ・人参・白滝・ひじき・小松菜・わかめ・もやし・ホールコーン缶	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし
6	金	鶏の唐揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁	鶏肉・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・わかめ	片栗粉・油	しょうゆ・酒・しょうゆ・だし汁
9	月	サバの味噌煮・菊とひじきの和え物・秋なすのみそ汁	サバ・みそ	しょうが・ほうれん草・ひじき・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ	砂糖・ごま・マヨネーズ	酒・だし汁・しょうゆ
10	火	親子煮・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・大根・わかめ・果物	油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁
11	水	ポークビーンズ・ゆでブロッコリー・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・ホールトマト缶・トマトピューレ・ブロッコリー	油・砂糖	塩・コンソメ・ケチャップ
12	木	麻婆豆腐・三色ナムル・チーズ	豆腐・豚肉・チーズ・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・ねぎ・にら・ほうれん草・もやし	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢
13	金	ササミカツ・キャベツのごまがらめ・スープ	鶏肉	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・小松菜	ごま油・ごま・小麦粉・パン粉	コンソメ・塩
17	火	ビビンバ風ナムル・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・ごま・砂糖	しょうゆ・塩・中華だし
18	水	煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参	片栗粉・砂糖・油	トマトケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・酢
19	木	じゃがいものそぼろ煮・みそ汁・焼きのり	豚肉	人参・干しいたけ・玉ねぎ・つきこんにゃく・絹さや・もやし・小松菜・ねぎ・やきのり	じゃがいも・油・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁
20	金	ブルコギ・中華スープ・ミニトマト	豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・にら・もやし・キャベツ・しめじ・わかめ・コーン・ミニトマト	ごま油・春雨	しょうゆ・酒・しょうゆ・みりん・中華だし
24	火	野菜コロッケ・ブロッコリーのおかか和え・みそけんちん汁	豆腐・かつおぶし・みそ	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも・里芋・砂糖	塩・カレー粉
25	水	肉団子・ハンサンスー・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳・鶏卵・ロースハム	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	春雨・砂糖・片栗粉	酢・しょうゆ
26	木	厚揚げ野菜のみそ炒め・ほうれん草のスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・干しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン・果物	油・砂糖・片栗粉	しょうゆ・酒・コンソメ・塩
27	金	カレー・フレンチサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ・酢
30	月	さんま竜田・和風サラダ・みそ汁	さんま・みそ・油揚げ・かつおぶし	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・ねぎ・わかめ・えのきたけ	砂糖・片栗粉・油・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・酢・だし汁

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。