



# 入園＊進級おめでとうございます

入園のみなさんは、新しいお友達や先生とふれあう時間の始まりですね。

進級のみなさんも新しい先生や教室になって気分もリフレッシュ。

元気で楽しい保育園生活にしていきましょう。

市立保育園（いろは・北美・西原・館）の給食は、基本は4園共通の献立です。

志木市役所子ども家庭課の管理栄養士が、各園の調理員と協働でメニューづくりをしています。

お子さんには保育園の給食が楽しみになるような工夫をしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

年度のはじまり、保護者の方へお願ひです。

ご家庭では、お子さんの生活リズムをつくる上で要（かなめ）となる朝ごはんを食べるといふ習慣を身につけてください。朝ごはんを食べることで体が目覚め、午前中の活力となります。朝、元気で保育園生活をスタートさせる大きな力になります。

時間のない時にはバナナ1本でも食べてから保育園に登園してくださいね。



おいしく減塩！



プロジェクト



## おいしく減塩！

## 「減らソルト」プロジェクト事業

志木市では“おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業”を平成29年度より実施しています。このプロジェクトは、『みんなで進める 健康寿命日本一のまちづくり』という基本理念のもと、赤ちゃんから高齢者まで、切れ目のない減塩を推進する取り組みです。

志木市は、国や県と比較して血圧の高い人の割合が高く、これに伴い医療費も高血圧に起因する循環器系疾患の件数が群を抜いて高くなっています。

塩分の取りすぎは高血圧の一因です。市では減塩をすることで血圧の高い人を一人でも減らしていきたいと考え、このためには味覚が形成されるという乳幼児期からの減塩への取り組みが大切です。市立保育園でもこのプロジェクトの一環として、月に一献立、減塩メニューを実施しています。平成30年度はこの取り組みに加え、汁物の塩分を塩分測定器で計測し、0.5%塩分を目標としていきます。保護者の方にも給食を試食する機会を設けて保育園の味を体験していただきたいです。

### 減塩ひと口☆コラム☆

#### ～減塩みそ汁をつくる工夫①～

おうちで作るみそ汁、毎回同じ味に調味できていますか。ある日は味が濃くて水増ししたり、また逆に味が薄くて調味料を加えて調整しているうちに濃くなってしまったりなど、作るたびに味が違ってしまふという方も多いのではないのでしょうか。

今回はそのもととなる「だし」が重要というお話。昆布やかつお節でだしをとっている方は、できるだけ濃く抽出することでうま味が増し、みその味付けは薄くてすみます。だしの素を使用している方は、だしの素にも塩分が含まれていることを認識して、みその量を調整しましょう。

次回は味付けするみその量についてのお話です。汁物についての意識を変えるだけで減塩になります。ご家庭でも試してみてください。