

2018/12月



認定こども園どんぐり



日	曜		3時おやつ
01	土	カレーうどん, フルーツヨーグルト	豆乳, ココア, 卵サンド
02	日		
03	月	ごはん, さばのみそ煮, ひじきとほうれん草のサラダ, のっぺい汁	牛乳, バナナのパンケーキ
04	火	ごはん, 豚肉炒め, ブロッコリーの白あえ, じゃが芋とえのきのみそ汁	牛乳, みたらし団子
05	水	ごはん, 酢鶏, 小松菜とコーンのごま和え, 豆腐とたまごのスープ	牛乳, メロンパン風クッキー
06	木	パン, 鮭のコーンマヨネーズ焼き, ほうれん草としめじのソテー, スープパスタ	牛乳, 大学芋
07	金	ごはん, 擬製豆腐, ごぼうとコーンのサラダ, 白菜となめこのみそ汁	牛乳, りんごゼリー
08	土	ごはん, 鶏肉の照り焼き, キャベツの胡麻マヨネーズあえ, 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳, いちごジャムパン
09	日		
10	月	ごはん, 鮭の西京焼き, れんこんのきんぴら, そうめん汁	牛乳, ごまドーナツ
11	火	ごはん, 小松菜バーグ, ひじきと大豆の炒り煮, もやしとわかめのみそ汁	牛乳, スイートポテト
12	水	中華丼, きゅうりとえのきたけの酢の物, 豆腐とにらのスープ	牛乳, かぼちゃパン
13	木	パン, 白身魚のフライ, パスタサラダ, ほうれん草のクリームシチュー	麦茶, 牛乳もち
14	金	☆クリスマス会☆ お楽しみバイキングメニュー♪	豆乳, ココア, クリスマスケーキ
15	土	カレー風味のトマトライス, 白菜とハムのサラダ, たまごスープ	牛乳, じゃこごまおにぎり
16	日		
17	月	ごはん, 魚のケチャップあんかけ, スイートポテトサラダ, 豆腐と青菜のスープ	牛乳, りんごケーキ
18	火	ごはん, 厚揚げのそぼろ煮, チンゲン菜の中華和え, 切り干しとかぶのみそ汁	牛乳, 芋もち
19	水	ほうれん草チーズカレー, せん野菜のツナサラダ, バナナ	牛乳, 豆乳かんてん
20	木	もち(きなこ・のり・あんこ), けんちん汁, みかん	牛乳, チーズ蒸しパン
21	金	ごはん, シュウマイ, おからサラダ, かぼちゃの五目みそ汁	牛乳, おやつ雑炊
22	土	親子丼, 白菜のごま酢あえ, もやしとあげのみそ汁	牛乳, かぼちゃ白玉汁粉
23	日	<天皇誕生日>	
24	月		
25	火	ツナのトマトソーススパゲッティー, 小松菜のサラダ, チキンスープ	麦茶, プリン☆アラモード
26	水	ごはん, マーボー豆腐, ほうれん草のナムル, チンゲン菜とじゃが芋のスープ	牛乳, 黒糖蒸しパン
27	木	パン, ポークビーンズ, ゆで野菜, わかめと卵のスープ	牛乳, 豆腐団子
28	金	どんぐり年越しうどん, フルーツカクテル	牛乳, いなり寿司
29	土	三色どんぶり, きゅうりとわかめの酢の物, 豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳, フレンチトースト
30	日	<年末年始特別保育日>	
31	月	<年末年始特別保育日>	

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

砂糖のとり過ぎに注意しましょう

好き嫌いが多い幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的に好む味で、食べた時の満足感は格別！大人にとっても、「ご褒美スイーツ」等と言い、食べる楽しさ、癒しのひとつとなっています。その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康な食習慣を身につけましょう。

★健康のための糖質制限

糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など。最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限という、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機構(WHO)は、健康のために「砂糖等の糖類を減らす」ことを推奨しています。健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかり食べ、栄養バランスを保つことが大切です。

★糖類(砂糖等)の適切な量とは？

世界保健機構(WHO)は、肥満防止のために、1日あたりの具体的な量を示しています。成人の場合、砂糖の糖類を25g、ティースプーンで6杯分、子どもの場合は16g、ティースプーン4杯程度。この量は、私たちが日常摂取している量に対して極端に少ない量です。いつも食べている物にどれくらいの糖質が含まれているのかを知って、少しずつでも減らす努力をしましょう。

100%ジュース250ml	シュークリーム1個	プリン1個
 約23g	 約17g	 約14g

■砂糖の摂取量を減らすポイント

1. 加工食品をなるべく使わない

お菓子やパンだけでなく、惣菜などの加工食品についても、製造過程で、舌触りや口あたり、風味をよくするために、「糖類(砂糖・糖液等)」が使われています。食べ過ぎに注意しましょう。

2. 清涼飲料水や100%果汁ジュースを飲みすぎない

お水やお茶の代わりにジュースを飲むのはやめましょう。また100%果汁ジュースについても、WHOが制限している「果糖」を含むので、飲み過ぎないように気をつけましょう。

3. 料理を作る時には、出汁のうま味を活用する

出汁は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。出汁を使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年はおいしい「だしパック」が市販されています。出汁で野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

★子どものおすすめおやつとして、焼き芋はいかがですか？ホイルに包んで、250℃のオーブンで40分じっくり焼くことで、糖度も増しますよ～

