

令和5年12月



給食メニュー



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜のナムル、コーンスープ	牛乳・豆乳・ババロア・ビスケット
2	土	カレー風味のトマトライス、コールスローサラダ、豆腐とねぎのスープ、オレンジ	牛乳・ジャムサンド
3	日		
4	月	さばのそぼろごはん、ひじきとれんこんのサラダ、野菜たっぷりみそ汁	牛乳・豆乳もち
5	火	ごはん、鶏つくね、じゃがいもの千切り炒め、ほうれん草とあげのみそ汁	牛乳・簡単チーズケーキ
6	水	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、野菜のおかかあえ、さつま汁	牛乳・くるくるあんこクレープ
7	木	パン、白身魚のフリッター、せん野菜サラダ、クリームシチュー、バナナ	麦茶・菜飯昆布おにぎり
8	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとえのきたけの酢のもの、さといものすまし汁	牛乳・もちもちミルクパン
9	土	白菜の卵とじ丼、いんげんと鶏ささみのごまあえ、豆腐となすのみそ汁、りんご	牛乳・さつまいも蒸しパン
10	日		
11	月	ごはん、鮭の龍田揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、おかず汁	牛乳・ココアケーキ
12	火	ごはん、ポークチャップ、さつまいものマヨサラダ、キャベツと青菜のみそ汁	牛乳・フルーツ白玉
13	水	ごはん、野菜たっぷりさつま揚げ、きゅうりの華風サラダ、豆腐とたまごのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳・いもち
14	木	パン、ほうれん草オムレツ、パスタサラダ、豆乳スープ	牛乳・豆おにぎり
15	金	キッズピビンパ、しいたけと豆腐のトロみスープ、バナナ	牛乳・蒸しまんじゅう
16	土	<どんぐりdeshow>	
17	日		
18	月	わかめごはん、魚のごま照り焼き、おからサラダ、切干大根のみそ汁	牛乳・オレンジゼリー・ビスケット
19	火	ごはん、カレー肉じゃが、キャベツとちくわのあえもの、豆腐としめじのみそ汁	牛乳・豆乳カスタードクレープ
20	水	ハヤシライス、小松菜のサラダ、バナナヨーグルト	豆乳・ココア・煮豆蒸しパン
21	木	☆クリスマスお楽しみメニュー☆	牛乳・いちごショートケーキ
22	金	ごはん、しゅうまい、きゅうりと炒り卵のサラダ、豆腐とチンゲン菜のみそ汁	牛乳・かぼちゃ白玉あずき
23	土	ごはん、親子煮、白菜とツナのごま酢あえ、大根とさつまいものみそ汁	牛乳・バナナハードケーキ
24	日		
25	月	ごはん、鮭の西京焼き、筑前煮、小松菜汁	麦茶・プリン☆アラモード
26	火	ごはん、鶏肉の照り焼き、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐となめこのみそ汁	牛乳・薄皮もち
27	水	プルコギ丼、はるさめサラダ、わんたんスープ、りんご	牛乳・野菜蒸しパン
28	木	パン、白身魚のムニエル、小松菜としめじのソテー、カレースープ	牛乳・二色おはぎ
29	金	どんぐり年越しうどん、大豆のかき揚げ、フルーツミックス	牛乳・ごまだれ団子
30	土		
31	日		



「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない!」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりやご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★なぜ食べ過ぎてしまうの?

誰もが甘味を浴する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手掛かりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べすぎてしまうことになりま

★摂りすぎるとどうなるの?

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂りすぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



★適量はどれくらい?

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖質は摂り過ぎに注意が必要です。また、砂糖の代替品として使われている人口甘味料は、砂糖と異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。

★砂糖の摂取量を減らすポイント

・「甘い飲み物」「甘いおやつ」を減らす

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁もWHO(世界保健機関)が制限している「果糖」を含みます。おやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージのあるグラノーラや、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。



・朝食を和食にする

パンには砂糖が使われています。「ごはん+納豆+みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取することなく健康的です。

・「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だし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。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。