

平成25年



7月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1) <u>こごはんと</u> 麻婆炒め 野菜の菜種和え かぼちゃの空揚げ 中華スーフ ミルクくず飯	2) <u>こごはんと</u> 魚のみと煮 じゃが芋のほろ煮 キャバツのこま和え おまじし	3) <u>こごはんと</u> 冷しゃぶサラダ 焼コーン 大豆煮物 おまじし	4) <u>和風スパゲッティ</u> トストサラダ かぼちゃのマヨネーズ スーフ	5) <u>こごはんと</u> 魚の塩焼き じゃが芋金平 きゃりりの酢の物 おまじし パンポンイングリ	6) <u>調理講習会</u> 豚丼 フルーツ 牛乳
8) <u>こごはんと</u> 豚肉のこまから揚げ かぼちゃのサラダ キャバツのおひたし おまじし フルーツヨーグルト	9) <u>こごはんと</u> 納豆のあり身揚げ コロコロサラダ 切り干しの煮物 おまじし	10) <u>子どもパン</u> サンドウィッチト こまおまじし 焼きたまご パンポンインスーフ	11) <u>★冷やし中華</u> かぼちゃのナス焼き キャバツのしらす和え フルーツ 人参ジャムサンド	12) <u>こごはんと</u> 魚の人参花焼き じゃが芋煮 あらめの正油フレンチ おまじし レーズンスコーン	13) <u>三色丼</u> おまじし 牛乳
15) <u>海の日</u>	16) <u>こごはんと</u> 干物 マセドアンサラダ オクラのこま和え かき玉汁 チーズビスケット	17) <u>わかめこごはんと</u> 鶏肉のから揚げ おからのミソ煮 トストサラダ おまじし オレンジゼリー	18) <u>施設開放日</u> こごはんと 豚肉とピーマンのおまじし 焼きたまご かぼちゃの煮 おまじし ホットケーキ	19) <u>こごはんと</u> 魚のカレーニエール トスト 粉ふき芋 キャバツのサラダ スーフ きゃりりバー、チーズ	20) <u>焼きそば</u> スーフ 牛乳
22) <u>土用の丑の日</u> こごはんと 鶏肉の照り焼きキャ じゃが芋の煮 きゃりりとうぼろの酢の物 おまじし どうもろにし	23) <u>こごはんと</u> 魚の甘酢あん みじきの炒り煮 キャバツのおひたし おまじし スイートパンポン	24) <u>子どもパン</u> かぼちゃコロケ レタス 乱切りきゅうり 人参クッキー スーフ おまじし団子	25) <u>冷やむき</u> 厚揚げのステーキ 揚げたまご フルーツ おにぎり	26) <u>こごはんと</u> 魚の糸久焼き ピーマンサラダ ピーマンの金平 おまじし おまじしハイ	27) <u>七夕のついで</u> ピザトースト 牛乳
29) <u>こま塩こごはんと</u> 筑前煮 焼きかぼちゃ キャバツの甘酢和え おまじし ポテト、トスト	30) <u>こごはんと</u> 煮魚 オクラのこま和え じゃが芋の甘みと煮 おまじし おからケーキ	31) <u>こごはんと</u> 豚肉の生巻焼き トストきゃりりのサラダ 五目大豆 おまじし スイカ			★今月誕生日を迎えるのは1名です。 お楽しみに!! ・加藤 里奈さん 冷やし中華

～清涼飲料水は子どもにとって必要ですか?～ ※毎日おやつに牛乳が飲みます。都合により献立と変更する場合ありです。

梅雨が終わると、いよいよ夏本番になりますね。夏になれば汗は出るし喉は乾きます。子どもも大人も飲みものために飲みたいのは当然のことです。みなさんのご家庭ではどんな飲みものをよく飲んでおられますか? 17でも、ジニでも身に入る清涼飲料水ですか? 飲み方、与え方に注意してほしいと、体も脳も発達期にあるこの子どもに必要と思われることも知っていただきたいのです。

カフェインを含む清涼飲料水 (コーラ、紅茶、コーラ、ココア、緑茶など) カフェインは脳と筋肉の働きを活発にし、疲労感を癒し、眠気を取り、仕事の効果を上げるといわれていますが、子どもの場合、交感神経を刺激しすぎて、食欲減退、集中力がなくなり、不安感やイライラをもたらします。

人間の体は、同じ砂糖量でも、冷たいものには何より甘さを感じません。冷たい清涼飲料水には、感じ以上の量の砂糖が含まれています。舌に清涼感が得られ、食事が摂れなくなり、食生活リズムを崩す原因にもなります。としかする必要があるの、アゴ(言葉)の発達、唾液の分泌も少なくなります。清涼飲料水も絶対ダメではなく、遊び方、与え方に注意していただきたいものですが、ビニの家でもかつてしていたように、家で麦茶やお茶を淹かし、飲んでいただく。

添加物が多い清涼飲料水 多量に摂りすぎると、味覚が麻痺し、野菜や果物、穀物などの本来の味がわからなくなります。人工甘味料の中には、脳神経系へ影響があるもの、下痢になりやすいもの、糖尿病の原因になったり、逆に低血糖状態にもなります。砂糖不使用と表示されていても、たかさんの人工甘味料が入っている。アスパルテーム... 砂糖の約200倍の甘みがあり、脳腫瘍を引き起こす可能性がある。スクラロース... 砂糖の約600倍の甘みがあり、難消化物質で、下痢をともなう症状がでる。ステビア... 砂糖の約200倍の甘みがあり、妊娠障害を促す指摘もある。