

令和 6 年

11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 |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>ありがとう</p> <p>さつまいも</p> <p>たしん頂きました。</p> <p>給食に使わせて頂き</p> <p>ありがとうございます</p> | | <p>★お祝いメニュー</p> <p>岸心菜さん(ピザ)</p> <p>松原 伸さん(正油ラーメン)</p> <p>山田 千尋さん(つけうどん)</p> <p>国山 寛大さん(ユースーフ)</p> <p>齋藤 輝さん(ハンバーグ)</p> <p>今月は 570kcal</p> <p>60kcal</p> <p>お楽しみ</p> | | <p>1) ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>さつまいもから揚げ</p> <p>中華スーフ</p> <p>マカロニのあひかり</p> | <p>2) おにぎり</p> <p>ののほい汁</p> |
| <p>4) 振替休日</p> | <p>5) ごはん</p> <p>魚の塩焼き</p> <p>おからの炒り煮</p> <p>ごま和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>6) ★ピザ(年長見)</p> <p>スパゲティ イタリアン</p> <p>ポットサラダ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>野菜スーフ</p> | <p>7) 高野豆腐と人参の煮物</p> <p>肉じゃが</p> <p>キャベツ中華サラダ</p> <p>みそ汁</p> | <p>8) ごはん</p> <p>魚のりんごソースかけ</p> <p>里芋のきぼろ煮</p> <p>納豆和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>9) 保育希望の方は</p> <p>お弁当が必要です</p> |
| | <p>レーズンスコーン</p> | <p>梅しらすおにぎり</p> | <p>あいとん汁</p> | <p>焼きさつ</p> | |
| <p>11) ごはん</p> <p>おやらのひいきの肉団子</p> <p>粉ふき芋</p> <p>おかか和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>12) ごはん</p> <p>魚のみそ煮</p> <p>七割りれのY-ス火炒め</p> <p>ブロッコリー-おかかごま和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>13) ★正油ラーメン</p> <p>大豆の煮物</p> <p>ごま和え</p> | <p>14) わかめごはん</p> <p>魚のか揚げ</p> <p>さつまいもこの魚の煮物</p> <p>石炭和え、みそ汁</p> | <p>15) ごはん</p> <p>魚のきのこあんかけ</p> <p>里芋のオイロ炒め</p> <p>五色和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>16) ハンバー</p> <p>前日準備</p> <p>(午前中保育)</p> |
| <p>みそ焼きおにぎり</p> | <p>みたらし団子</p> | <p>音のりごまおにぎり</p> | <p>米粉パンケーキ</p> | <p>ポトフ</p> | |
| <p>18) ごはん</p> <p>手羽元のさっぱり煮</p> <p>じゃが芋の煮物</p> <p>白和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>17) 合同リズム</p> <p>弁当</p> | <p>20) ★つけうどん(年長)</p> <p>五目うどん</p> <p>里芋のか揚げ</p> <p>ブロッコリー-おかかごま和え</p> | <p>21) ごはん</p> <p>豆腐の肉おろし</p> <p>さつまいも甘煮</p> <p>元気サラダ</p> <p>★ユースーフ</p> | <p>22) 舞茸ごはん</p> <p>あじの塩焼き(年長)</p> <p>魚の塩焼き</p> <p>野菜のごまみそ和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>23) 勤労感謝の日</p> |
| <p>糸昆布おにぎり</p> | | <p>さつまいもごはん</p> | <p>里芋もち</p> | <p>大学芋</p> | |
| <p>25) ごはん</p> <p>★ハンバーグ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>あらめの煮物</p> <p>石炭和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>26) おやつ公開給食</p> <p>ごはん</p> <p>魚のねぎみそ焼き</p> <p>塩肉じゃが</p> <p>七割りれのさつまいも和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>27) おやつ公開給食</p> <p>ごはん</p> <p>魚の照り焼き</p> <p>金平ごはん</p> <p>しらす和え、みそ汁</p> | <p>28) ごはん</p> <p>ホロクビレンス</p> <p>七割りれの煮物</p> <p>野菜ナムル</p> <p>みそ汁</p> | <p>29) きく組合宿</p> <p>ごはん</p> <p>魚の竜田揚げ</p> <p>さつまいも糸昆布の煮物</p> <p>リサユーン和え</p> <p>みそ汁</p> | <p>30) おにぎり</p> <p>豚汁</p> |
| <p>抹茶レーズンスコーン</p> | <p>焼きさつみごはん</p> | <p>スイートポテト</p> | <p>わかめおにぎり</p> | <p>豆乳くずし</p> | |

おやつは第4の食事と言われる程、子どもにとっては必要不可欠なものです。しかしながら、おやつ=お菓子になってしまう傾向があります。今月は市販のお菓子の「食べすぎ」が子どもの健康に及ぼす悪影響についてお話しします。

栄養不足 市販のお菓子は「エネルギー・カロリー」エネルギー・カロリーとは、高カロリー食品に、身体にとって必要な栄養がほとんど含まれていない状態のこと。さらに、市販のお菓子には糖質や塩分、トランス脂肪酸(悪玉コレステロールの増加、心疾患にかりやすい。肥満にたりやすいリスクがある)を多く含むものも多い。

お菓子を「食べすぎると、肝心の食事をあまり食べられなくなり、必要な栄養が不足し、お子さんの成長や発達を阻害してしまうリスクもある。この生活が続くと、血液検査をしてみると、血糖値やコレステロール値、尿酸値などの数値が高い小学生も多くなると言われている。

疲れやすい 甘いものを食べると、血液中にすぐに糖分が入り、血糖値が急激に上昇する。その後、血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌され、血糖値は急激に低下する。そのため、疲れを感じやすくなる。

イライラする 砂糖には強い依存性があり、甘いものを食べるのが習慣化していると、甘いものを食べていないときにイライラしやすくなる。

虫歯にたりやすい 永久歯と比べて、乳歯はエナメル質が薄いので、虫歯にたりやすい。特に、お粥、牛乳、ジュースなどは虫歯にたりやすい。

食べすぎはよくないと思いつつも、全くやめるのは子どもや大人にとってもストレスにたります。

お菓子を減らす対策としては...

- おやつとご飯の時間を決める
- おやつの数を決める
- お菓子を「買わない(隠す)」
- お菓子以外の楽しい時間(一緒に遊ぶ、読書、お話を聞く)を増やす

砂糖の量を抑えたものや、ノンカロリーのもの、素材の味を生かしたお菓子を「選ぶ」ことも必要ですね。