



9月給食だより

R3 年 8 月 31 日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

トランス脂肪酸って知ってますか？

トランス脂肪酸とは、脂質の成分で牛乳・牛肉にわずかに含まれる、天然のものと、油脂を加工する過程で生成されるものがあります。WHO の調べでは年間 50 万人がこのトランス脂肪酸の摂りすぎによる心疾患で死亡しているとされており、肥満、アレルギー性疾患、胆石、脳卒中、不妊及び流産、未熟児出産もその影響をうけているといわれています。

トランス脂肪酸を多く含む食品として知られているのが、マーガリンなどの調合された植物油と、それらを使用して作られる菓子パン・ケーキ・ドーナツなどの洋菓子、ファーストフードや揚げ物などがあります。これを見るとトランス脂肪酸ってあまり体に良いものではないようです。大人はもちろん、子ども達の体にも入れたくないものです。

こども園では、このトランス脂肪酸を多く含むマーガリンや市販の菓子を使用せず、料理に使用する油も新鮮な菜種油やこめ油、オリーブオイル等を使用し、揚げ油は 1 回使い捨てを徹底しています。手作りおやつにこだわる理由には、このような健康を脅かす食品を避けたいという思いもあります。どのようなものを使用して作ったのかハッキリとわかっている手作りおやつは、とても安心ですね。

これを機に自分たちの食事を見直してみませんか？食品表示に目を通してみると、知らない名前がずらりと並んでいたり、予想以上のカロリーにびっくりすることもあるかもしれません。また、使用する調味料などにも目を向け、油もナッツ類の油やアマニ油、エゴマ油を取り入れるといいですよ！

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・29	14・28	1・15	2・16	3・17	4・18
午前食(昼食)	魚の味噌照り焼き 人参しりしり ほうれん草のごま和え 青さのすまし汁	鶏のから揚げ 卵の花 レタスのサラダ 南瓜の味噌汁	魚のきのこソース トマトの和え物 しらす干しとゴマの佃煮 もやしのみそ汁	豚肉の香味焼き さつま芋と昆布の煮物 水菜のサラダ えのき茸の味噌汁	豆腐ステーキ 揚げなすの肉みそ 梨サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛どん じゃが芋のみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	かねん汁 おしゃぶり昆布	牛乳 甘食	牛乳 果物盛り合わせ	牛乳 豆乳蒸しパン	お茶 おにぎり
日	6・27	7・21	8・22	9・30	10・24	11・25
午前食(昼食)	さばの竜田揚げ 里芋の白煮 人参のゴマ和え 大根のみそ汁	鶏肉と大根のいり煮 雷こんにゃく かぼちゃサラダ なすの味噌汁	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 小松菜のサラダお浸し わかめの味噌汁	秋野菜のかき揚げ 魚の角煮 キャベツの和え物 里芋のみそ汁	魚の紅葉焼き ひじきの白和え 大根の酢の物 キャベツのみそ汁	他人丼 なめこのみそ汁
午後食(おやつ)	フルーツの クリーム和え	牛乳 豆腐団子	牛乳 大学芋	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 フルーツあんみつ	牛乳 果物

9月21日は十五夜🌕ですよ

1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫物を供えて実りに感謝する行事です。秋の実りには稲がありますが、収穫前なので稲穂に似たススキを飾り、そのススキは月の神様の依り代と考えられているそうです。また、これから実るものに豊作を祈願して月見団子を供えます。こども園でもおやつに団子を作り、子どもたちとお供えしたいと思います。