



11月給食だより

R3 年 10 月 29 日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

「果汁 100%なら安心!!」それって本当？

子どもの水分補給にどんなものを飲ませていますか？果汁 100%と聞くと体に良いような気がしたり、安心だからとついつい飲ませていませんか？

果汁 100%ジュースにはストレートと濃縮還元というものがあります。ストレートとは果実から果汁を搾ったものです。濃縮還元とは、搾った果汁の水分を飛ばし、5 倍から 6 倍まで濃縮したものに、また水を追加してもとの濃度まで戻してできたものです。この製法で作られたものの多くが、香りや風味、味を復活させるために香料などの添加物を加えられ作られています。果汁 100%ジュースを選ぶ時には、ストレートと表示されているものを選ぶといいですね。

また、果汁には果糖がたくさん含まれています。果物の糖とは言え「糖質」には変わりありません。肥満や虫歯などの一因だとも指摘されています。飲みすぎには十分に注意が必要です。果物だから健康！と書いていたら大間違いかもしれませんよ！

以前にも書いたのですが、甘いものの摂りすぎは気分が常にアップダウンしやすく、キレやすい状態になったり、とにかく甘いものが欲しい！と甘いものには、依存性があり、現在は薬物依存よりも厄介だとも言われています。子どもたちの将来のためにも大人が気を付けてあげたいですね。



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|--|---|--|---------------------------------------|--|------------------|
| 日 | 1・15・29 | 2・16 | 17 | 4・18 | 5・19 | 6・20 |
| 午前食 (昼食) | 鶏肉のマーマレード 焼き 人参サラダ ごぼうの甘辛煮 豆腐のみそ汁 | 魚の蒲焼 かぼちゃの煮物 大根の酢の物 もやしのみそ汁 | がね ひじきの煮物 ブロッコリーの白あえ もずくのみそ汁 | 豚かつ 茹で野菜 南瓜のごま和え 大根のみそ汁 | さばの西京焼き 千切り大根の含め煮 キャベツの酢の物 麴のすまし汁 | 中華丼 油揚げのみそ汁 |
| 午後食 (おやつ) | ヨーグルト | すいとん汁 小あじ | ぜんざい みかん | 果物の盛り合わせ チーズ | 牛乳 さつま芋スティック | お茶 おにぎり |
| 日 | 8・22 | 9・30 | 10・24 | 11・25 | 12 | 13・27 |
| 午前食 (昼食) | うま煮 ごぼうサラダ カリカリ田作り 青さのみそ汁 | あじの照り焼き 甘辛れんこん 大根の香味和え 玉ねぎのみそ汁 | コロッケ ブロッコリーのごま和え 柿なます きのこのみそ汁 | 揚げだし豆腐 人参しりしり もやしの和え物 里芋のみそ汁 | 鮭の塩焼き ひじきとほうれん草のサラダ 味噌じゃが しめじの味噌汁 | 五目混ぜご飯 豆腐の味噌汁 |
| 午後食 (おやつ) | フルーツの クリーム和え | おにぎり おしゃぶり昆布 | 牛乳 人参の煎り粉餅 | 果物の盛り合わせ チーズ | 牛乳 ふんわりドーナツ | みかん チーズ |

11 月 8 日は「いい歯の日」です。

しっかり噛めるようになるために、ごぼうやれんこん、いりこなどを献立に取り入れています。また、乱切りやざく切りなど大きく切ることで、噛む回数を増やすよう工夫しています。そのほか、いちご組のまだ咀嚼の弱い子どもたちには、じゃが芋や大根など柔らかい野菜に変えるようにしています。

11 月 26 日（金）

お散歩に行きます。お弁当をお願いします。キャラ弁は手間がかかるので、普通のおにぎりでもいいかな？と思います。無理しないでください。