

# 10月給食だより

R4年9月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがありますが、秋になると柿や、蜜柑、柚などが実をつけて色づき、天高く馬肥ゆる秋に相応しく食べ物が豊富になる。だから病人も少なくなるというわけで、決して柿だけではありません。これらの秋の果物には豊富なビタミンC（コラーゲン生成に必要、抗酸化作用もある）が含まれており健康によいから、病気にかかりにくいので、医者が手持ち無沙汰となるという意味だそうです。今月の献立にも柿やみかんなどの旬の果物をはじめさんまやサバ、里芋、さつまいもなどたくさんの食材を取り入れていますよ。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	17・31	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
午前食 (昼食)	れんこんバーグ 大根とあげの煮物 人参のゴマ和え 南瓜の味噌汁	魚の紅葉焼き 大根のきんぴら 小松菜のサゲお浸し しめじのみそ汁	ガネ 人参しりしり きゅうりのピクルス もやしのみそ汁	さばのバリバリ焼き いもんぬた 海藻と豆腐のサラダ 玉ねぎのみそ汁	チキン南蛮 ほうれん草のおかか和え ひじきの佃煮 白菜のみそ汁	きのご御飯 キャベツのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトケーキ	豚汁	牛乳 小豆入りふくれ菓子	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ゴマの焼菓子	牛乳 バナナ
日	3・24	4・18	5・19	6・20	7	8・22
午前食 (昼食)	鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 里芋のみそ汁	さばの西京焼き じゃが芋と昆布の甘煮 柿なます きのご汁	牛肉ごぼうのしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐のみそ汁	さんまの塩焼き 雷こんにゃく もやしの酢の物 大根のみそ汁	がんもどき かぼちゃの甘煮 やみつきキャベツ なすのみそ汁	豚肉のすき焼き丼 なめこのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり	豆乳もち 小あじ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 スイートポテト	麦茶 おにぎり

～お知らせ～

10月21日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。朝のお忙しい中の準備は大変かと思いますが、ご協力をお願いします。

## 小さい身体だからこそより安全な食品を選びましょう

先日、某 SNS で子どもに食べさせたくない食品ランキングという投稿を見かけました。第1位に「加工肉」、第2位に「菓子パン」があがっていました。まさに園の食事では使用しない!!としている食品でした。「加工肉」は、合成着色料や発色剤、保存料、リン酸塩、化学調味料など多くの食品添加物が使用されているからです。その食品添加物の中には発がん性があるとされているものもあります。ウィンナーやベーコン、ハムは子どもたちも大好きですが、ひき肉や小間切れ肉などをうまく使って加工肉を食べる機会を減らしたいですね。「菓子パン」には、摂りすぎにより心疾患で死亡したり、肥満、アレルギー性疾患、不妊及び流産、未熟児出産などもその影響をうけているといわれているトランス脂肪酸を多く含むショートニングやマーガリンが使用されており、その他にもメーカーによっては、諸外国で使用が禁止されている臭素酸カリウム（遺伝毒性発がん物質）を使用しているものもあります。手軽に食べさせられるものですが、それを手作りの塩おにぎりにするだけで安心安全な食事になります。小さなこどものためにもその食品の安全性にも目を向けてみてくださいね。