

11月給食だより

R4年10月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

トランス脂肪酸・・・気になりませんか？

先日子どもの同級生の親御さんと待ち時間に話をしていた時のことです。近くのパン屋さんで買ったパンのことが話題にのぼりました。「なんもかんも値上がりしてるから～さすがに安さがうりって言うても高くなったね～」なんて話をしていました。そこで手作りパンを販売されている方が「どうしたらこんなに安く売れるのかな～バターとかも値上がりしてとてもこんな価格じゃあわないよ」「よっぽど安いものを使ってあるんだろうね～」と・・・そこで周りにいた2、3人が「トランス脂肪酸の塊!？」と声を上げました。トランス脂肪酸とは、マーガリンやショートニングなど製造する際に生じるものです。善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やすため、多く摂取すると心疾患のリスクが高まると言われています。この時『みんなトランス脂肪酸のことを気にしているんだな～』と驚いたり感心したり・・・4、50代の方ばかりだったので関心も強かったのかもしれませんが。ですが、このことは大人だけが気を付けなければならないという問題ではないのです。トランス脂肪酸は菓子パン・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に多く含まれています。子どもたちも口にするのが多い食べ物ばかりです。そこで、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。



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|--|---|--|--|---------------|
| 日 | 14・28 | 1・15・29 | 2・16 | 17・31 | 4 | 5・19 |
| 午前食 (昼食) | きのこバーグ ブロッコリーと人参の甘煮 柿サラダ もやしのみそ汁 | さばのタやけソース 雷こんにゃく 梨の酢の物 たまねぎのみそ汁 | 煮しめ 里芋のみそころばかし ほうれん草のあえ物 豆腐のすまし汁 | 揚げおかべ チンゲンサイの炒め物 大根の香味和え じゃが芋のみそ汁 | さけの塩焼き 千切り大根の炒め煮 小松菜のごま和え えのきのみそ汁 | 中華丼 大根のみそ汁 |
| 午後食 (おやつ) | ヨーグルトババロア | 麦茶 塩おにぎり おしゃぶり昆布 | 牛乳 スキム入りがね | 果物の盛り合わせ チーズ | 牛乳 ごまクッキー | 牛乳 バナナ |
| 日 | 7・21 | 8・22 | 9・30 | 10・24 | 11・25 | 12・26 |
| 午前食 (昼食) | 鶏肉の香味焼き 人参のきんぴら かぶなます 里芋のみそ汁 | アジの照り焼き さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草と柿の白和え 白菜のみそ汁 | 大豆のかき揚げ ひき肉ともやしの炒め物 ブロッコリーのごまあえ 青さのみそ汁 | 筑前煮 厚焼き卵 ひじきの佃煮 もずくのみそ汁 小松菜の納豆和え | さばの竜田焼き かぼちゃの甘煮 千切り大根の酢の物 しめじのみそ汁 | 豚丼 豆腐の味噌汁 |
| 午後食 (おやつ) | ヨーグルト | 南瓜ぜんざい 小アジ | 牛乳 人参蒸しパン | 果物の盛り合わせ チーズ | 牛乳 大学芋 | 麦茶 おにぎり |

～お知らせ～

11月18日(金)はお弁当の日です。当日は遠足の日になっております。青空の下、みんなで食べるお弁当 おいしそうですね。

11月8日は「いい歯の日」です。近年は、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、「噛めない子」が増えています。咀嚼不足による顎骨の発育不良は歯列不正の大きな原因となります。食べ物を噛んで飲み込むという能力は、離乳期・乳幼児期に学習し身につきます。最初のうちは柔らかく食べやすいものとするのも大切ですが、成長に合わせて適度に噛み応えのあるものを食事に取り入れていきましょう。