

7月台所だより

R6年6月30日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20
午前食 昼食	松風焼き 人参のマリネ わかめの佃煮 大根のすまし汁	魚の蒲焼 胡瓜の人参ドレッシング ピーマンのおかか煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉のごまみそ焼 ズッキーニの和風サラダ 焼きじゃが芋 春雨汁	ししゃもの天ぷら もやしのナムル ひじきの佃煮 冬瓜の味噌汁	豚肉の香味焼き せん野菜のごまドレッシング チンゲンサイと卵の炒め物 青さのみそ汁	鶏肉の甘辛丼 もやしのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトパバロア	かつおおにぎり おしゃぶり昆布	人参もち	牛乳 米粉甘食	果物盛り合わせ チーズ	麦茶 塩おにぎり
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・31	13・27
午前食 昼食	豆腐のステーキ 胡瓜のピクルス オクラの天ぷら かぼちゃみそ汁	魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 キャベツのみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 じゃが芋と昆布の甘煮 なめこのみそ汁	しらす入りがね 酢の物 こんにゃく金平 冷汁	鶏肉のバリバリ焼き なすのゴマ和え ピーマンとじゃこの炒め 切干大根のみそ汁	スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁
午後食 (おやつ)	フルーツのクリーム和え	麦茶 油味噌おにぎり	小倉豆乳ゼリー チーズ	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 ふくれ菓子	牛乳 バナナ

※お知らせ！！

7月26日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いします。お弁当作りの際には、ぶどうやミニトマトやうずらの卵、枝豆などののどに詰まらせやすい食材は、避けていただくか半分にカットしてくださいと安心です。また、ピックや爪楊枝は危険ですので使用を控えていただくようお願いします。

カレーやパン、麺類は出さないの！？

カレーやシチュー、パン、麺類は、家庭でも食べる機会が多いたのですが、旬の野菜を使用した煮物や和え物などの野菜料理、青魚を使用した魚料理、みそ汁などの和食を食べる機会は非常に減っています。そこで子どもたちに旬の食材を使用した栄養価が高く安全で、だしや素材の旨味を生かした和食を食べて貰いたいという思いから和食にこだわっています。

また、カレーは多量の油脂と添加物を含み安全性への不安があることもカレーを提供しなくなった理由の一つです。市販のカレーの原材料表示を見ると非常に多くの項目が記載されています。多くの商品で最初の項目が食用油脂となっています。これはルーの成分で一番食用油脂が多いことを示しており、ルー全体の1/3を食用油脂が占めていると言われていいます。カレーを作った鍋を洗う時のことを思いだしてみると納得できませんか？そして、化学調味料やカラメル色素、乳化剤、香料などの多くの添加物の名前が並んでいることも見てみるとよくわかります。

パン、麺類については、現代の食生活で避けたい7つの「こ食」の中にある「粉食」に当たる食べ物です。「粉食」これはパンや麺類など粉からできたものばかりを食べる食生活のことをいいます。多くの人が朝食をパンで済ませ、昼や食夕食に麺類を頻りに食べる傾向にあります。特に子どもの食事では手軽に食べさせられるよく食べてくれるなどの理由により一層その傾向が強くなります。粉ものはやわらかく噛む力が弱くなったり、噛まずに飲み込むことで食べ過ぎになり肥満の原因になるなどの心配があります。また、小麦粉に含まれるグルテンは体内で消化されにくく、異物となって蓄積することで腸内環境を悪化させる原因になることが危惧されています。腸内環境の悪化は体に様々な不調をもたらす、アトピー性皮膚炎や喘息の他にも頭痛、腹痛、倦怠感などの症状の原因になっているという報告もあります。子どもたちに安全で安心な食事を提供するため、カレーやパン、麺類を提供していません。