

9月台所だより

R6年8月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・30	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
午前食(昼食)	豆腐南蛮 牛肉と蓮根の炒め物 なすとツナのゴマ和え じゃが芋のみそ汁	魚のみそ照り焼き オクラのから揚げ きゅうりの酢の物 きのこのかき玉汁	煮しめ ゆで卵 キャベツの香味和え しめじのみそ汁	飴肥天 かぼちゃサラダ ひじきの佃煮 油揚げのみそ汁	鶏のさっぱり煮 五目きんぴら 焼きじゃが芋 切干大根のみそ汁	スタミナ丼 豆腐のみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	牛乳 お月見かぼちゃ団子 (17日十五夜)	牛乳 スイートポテト	果物盛り合わせ チーズ	牛乳ごまプリン	牛乳 バナナ
日	9	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
午前食(昼食)	豚肉の甘辛玉ねぎソース スティックかぼちゃ もやしのおえ物 えのきのみそ汁	さばの蒲焼 さつま芋サラダ にんじんの香味炒め 豆乳みそ汁	スキム入りがね なすのみそ炒め 豆苗の和え物 大根のみそ汁	さけの塩焼き 小松菜のサラダ風おひたし 昆布の煮物 麩のみそ汁	鶏肉の塩麴焼き 揚げごぼう かみかみサラダ もやしのみそ汁	とりそぼろ混ぜごはん ごま味噌汁
午後食 (おやつ)	フルーツのクリーム和え	麦茶 豚みそおにぎり	果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 人参米粉蒸しパン	牛乳もち	麦茶 おにぎり

※お知らせ！！

9月27日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願ひします。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や1/4にカットしてくださると安心です。よろしくお願ひします。

9月17日(火)は十五夜です

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すすきを飾り、そのすすき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。こども園でも団子を作り、子どもたちとお供えしたいと思います。おやつには、満月のお月さまのような丸くて黄色いかぼちゃ団子を食べる予定です。

「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すか？

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。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。