

10月台所だよ

R6年9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	2(水)・21	1・15・29	16・30	3・17	4・18	5・19
午前食(昼食)	れんこんハンバーグ 大根とあげの煮物 人参のごま和え 南瓜のみそ汁	鮭の西京焼き じゃが芋と昆布の甘煮 柿なます きのこ汁	牛肉ごぼうのしくれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐の味噌汁	鯖の塩焼き 胡瓜の人参ドレッシング れんこんの金平 もやしの味噌汁	鶏肉の南蛮あんかけ 南瓜の甘煮 やみつきキャベツ なすの味噌汁	きのこご飯 キャベツのごま味噌汁
午後食(おやつ)	ヨーグルトゼリー	お茶 油みそおにぎり	牛乳 人参ケーキ	果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 さつま芋ようかん	牛乳 バナナ
日	7・28	8・22	9・24(木)	10・31	11・25	12・26
午前食(昼食)	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 里芋の味噌汁	魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のおひたし しめじのみそ汁	がね 人参しりしり きゅうりのピクルス 油あげのみそ汁	さばのパリパリ焼き いもんぬた ほうれん草の白和え 玉ねぎのみそ汁	チキン南蛮 チンゲン菜のおかか和え ひじきの佃煮 白菜のみそ汁	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	お茶 おこわおにぎり	牛乳 米粉と豆腐のドーナツ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ゴマの焼き菓子	お茶 のりおにぎり

～ お知らせ ～

10月23日(水)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や1/4にカットしてくださると安心です。よろしくお願いします。

トランス脂肪酸気にしていますか？

トランス脂肪酸とは、脂質の構成成分である脂肪酸の一種です。脂質の成分で牛乳・牛肉にわずかに含まれる天然のものもありますが、ほとんどが油脂を加工する過程で生成されます。WHOの調べでは年間50万人がこのトランス脂肪酸の摂りすぎによる心疾患で死亡しているのだそうです。また、肥満やアレルギー性疾患、胆石、脳卒中、不妊及び流産、未熟児出産もその影響をうけているといわれています。これを聞くと大人も子どもも注意が必要だと強く感じますね。

トランス脂肪酸を多く含む食品として知られているのが、マーガリンやショートニングなどの調合された植物油と、それらを使用して作られる菓子パン・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などがあります。

園では、このトランス脂肪酸を避けるためにマーガリンや市販の菓子、パンは使用していません。調理に使用する油も新鮮な菜種油やこめ油、オリーブ油等を使用し、揚げ油は1回使いきりを徹底しています。

園のおやつを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ってのことです。どのようなものを使用して作ったのかハッキリとわかっている手作りおやつは、とても安心ですよ。食品を購入する時には食品表示を確認するということを習慣化できるといいですね。