



9月台所だより



R8 年 8 月 31 日
谷頭 こども園
栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	14・28	1・15	2・16	3・17	4	5・19
午前食(昼食)	豚肉の甘辛炒め スティック南瓜 もやしの和え物 もずくの味噌汁 納豆、りんご お茶	鰯のみそ焼き 人参のから揚げ 胡瓜の酢の物 きのこのかき玉汁 納豆、りんご お茶	煮しめ ゆで卵 スティック胡瓜 えのきの味噌汁 納豆、りんご お茶	飴肥天 かぼちゃサラダ ひじきの佃煮 油揚げのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏のさっぱり煮 じゃが芋のきんぴら キャベツとツナの和え物 切干大根のみそ汁 納豆、りんご お茶	牛丼 豆腐の味噌汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルトクリーム和え お茶	牛乳ごまプリン お茶	牛乳 スイートポテト お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 おはぎ お茶	バナナ チーズ お茶
日	7	8・29	9・30	10・24	11・25	12・26
午前食(昼食)	豆腐南蛮 牛肉と蓮根の炒めもの 小松菜のごま和え 青さのみそ汁 納豆、りんご お茶	さばのバリバリ焼き さつま芋のサラダ 人参の香味炒め 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご お茶	スキム入りがね 昆布の佃煮 豆苗のおかか和え 大根のみそ汁 納豆、りんご お茶	さけの照り焼き 大根サラダ 粉ふき芋 南瓜のみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏の塩こうじ焼き 揚げごぼう かみかみサラダ 豆乳のみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏そぼろ混ぜご飯 もやしのみそ汁 りんご、お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	油みそおにぎり お茶	牛乳 人参米粉蒸しパン お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 十五夜団子 お茶	塩おにぎり お茶

～お知らせ～

9月18日(金)はお弁当の日です。

お弁当の準備をお願いします。まだまだ暑い日が続いており食中毒も心配です。
傷みややすい食材を避けて、保冷剤と一緒に入れると安心です。

カレー🍲やパン🍞、麺類🍜の献立がないのはなぜ！？

カレーやパン、麺類は、こどもたちが家庭で食べる機会の多い献立ですが、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、発酵食品である味噌を使用したみそ汁といった和食を食べる機会は非常に減っています。そこで園では旬の食材を使用し、天然だしや素材の旨味を生かした和食を食べてもらいたいという思いから和食にこだわった献立にしています。

カレー🍲には多量の油脂や添加物が含まれ、安全性への不安があることが園でカレーを提供しなくなった理由の一つです。市販のカレーは、ルー全体の1/3が食用油脂で占められていると言われており、化学調味料やカラメル色素、乳化剤、香料など多くの添加物が使用されていることはルーの食品表示を見るとよくわかります。

パン🍞、麺類🍜は、『現代の食生活で避けたい七つの「こ食」』の一つ、「粉食」(こしょく)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のばかりを食べる食生活を指します。多くの人が朝食をパンで済ませ、昼食や夕食に麺類を頻繁に食べる傾向にあります。特にこどもの食事では手軽さやよく食べてくれるなどの理由から、よりその傾向が強くなります。粉ものは高カロリーになりやすくまた、やわらかいため噛む力が弱く、十分に咀嚼されないことで食べ過ぎて肥満の原因になる心配もあります。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の悪化が危惧され、アレルギ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。

以上のように、安全安心な食事の提供にこだわり、カレーやパン、麺類は提供していません。