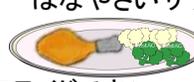




2023ねん12がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど						
<p>今年も残すところ1か月となりました。クリスマスや年末年始などで楽しみが多くなりますが、ぐっと寒くなり体調を崩しやすい季節となります。旬の冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると免疫力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。</p> <p>そしてからだを動かし、睡眠を十分にとって乗り切りましょう！</p> 			<p>無農薬自然栽培のお米を提供します</p> <p>市内の農家さんで、農薬や肥料などを使わずに栽培された無農薬自然栽培のお米を提供します！(12/4、7、14、21)</p> <p>農薬などを使わずに栽培された有機農産物を食べることで、からだにたまった農薬をデトックスできます！</p> <p>※農薬などは、こどもの健康や脳の発達に悪影響を及ぼすことがわかっています。</p>		1	2					
4	5	6	7	8	9						
<p>ふゆうがき</p>  <p>はくさいのツナみそあえ</p> <p>ようふうにくじゃが</p>  <p>ごはん(無農薬自然栽培米)</p>	<p>みかんほうれんそうのごましょうゆ</p>  <p>さばのしょうがにしろかぶとわかめのみそしる</p>  <p>ごはん</p>	<p>ぶどうのミニゼリー</p> <p>ちんげんさいとぶたにくのソテー</p>  <p>ちくわのあげにと豆腐とじゃがいものみそしる</p>  <p>ごはん</p>	<p>キティチーズ</p>  <p>とうふとはるさめのサンラータン</p> <p>ゆでブロッコリー</p>  <p>チャーハン(無農薬自然栽培5分米)</p>	<p>りんご</p>  <p>★みはとさつまいもとみずなのごまあえ</p>  <p>きつねうどん</p>	<p>☆牛乳(低温殺菌牛乳は毎日です)</p> <p>☆緑色の字のメニューはおやつです</p> <p>☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります</p> <p>ご了承ください</p>						
11	12	13	14	15	16						
<p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>みかん</p> <p>ブロッコリーのりあえ</p>  <p>だいこんととりにくのさっぱりいために</p>  <p>わかめごはん</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>やさいのしおこんぶあえ</p>  <p>あじフライ</p> <p>あつあげとこまつなのみそしる</p>  <p>ごはん</p>	<p>りんご</p>  <p>しょうゆフレンチ</p> <p>とりごもくひじき</p>  <p>ごはん(無農薬自然栽培米)</p>	<p>かき</p>  <p>れんこんとひじきのごまマヨサラダ</p> <p>さつまいもとブロッコリー</p> <p>ポタージュ</p>  <p>しよくパン</p> <p>いちごジャム</p>	<p>～食材について</p> <p>出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。</p> <p>また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。</p>						
18	19	20	21	22	23						
<p>さつまいもチップス</p>  <p>はくさいとリンゴのコールスローサラダ</p> <p>★みはとだいこんとこんさいのみそにこみ</p>  <p>ごはん</p>	<p>りんご</p> <p>もやしのごまあえ</p>  <p>いわしのみぞれに</p> <p>★みはとだいこんとさつまいものみそしる</p>  <p>ごはん</p>	<p>たんじょうかい</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>はなやさいサラダ</p>  <p>フライドチキン</p> <p>ふゆやさいのスープ</p>  <p>えびピラフ</p>	<p>りんご</p>  <p>ほうれんそうとコーンのサラダ</p> <p>エビとツナのカレー</p>  <p>ごはん(無農薬自然栽培5分米)</p>	<p>とうじ</p>  <p>みかん</p> <p>ひじきと</p> <p>きりぼしのとうふあえ</p> <p>とりにくと</p> <p>かぼちゃのもの</p>  <p>ゆかりごはん</p>	<p>2/22は冬至(とうじ)です</p> <p>この日に『ん』のつくものを食べると幸運になるといふ言い伝えがあります。給食では、かぼちゃ(なんきん)を使った煮物と、にんじん・きりぼしだいこんが入っているとうふあえ、みかんを入れました。</p>						
25	<p>食品添加物ってなに？</p> <p>食品添加物は、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。</p> <p>香料、保存料、甘味料、漂白剤、酸化防止剤、着色料などで、日本では1500種類ほどと言われており、他国の10倍以上もあります。その中には、私たちのからだに害を及ぼすものもあります。</p> <p>お子さんにとって大切な大切な成長期、なるべく安全なものを選ぶようにできるといいですね。</p> <p>★ウイナーなどの加工品を選ぶ際のポイント</p> <p>発色剤の亜硝酸ナトリウムが使用されており、きれいな色のハム、たらこなどに使われています。</p> <p>この亜硝酸ナトリウムは劇物指定されている薬剤で、とり続けるとがんになる可能性が高まると懸念されています。選ぶ際には「無塩せき」と書かれているものを気にかけてみてくださいね。(幼稚園ではハムなどの加工品は使用していません)</p> <p>★糖質オフ・低カロリーなどダイエット食品は安全？</p> <p>人工甘味料のスクラロース・アセスルファムK・アスパルテムなどが使用されています。これらの中には尿として排泄されず、とり続けると腎臓を痛めたり、アレルギーを起こす可能性、免疫力を低下させたり、がんになる可能性があるといわれています。</p> <p>★おかしなどのきれいな色は大丈夫？</p> <p>タール色素(赤色2号、赤色104号など)が使用されており、これらは色が鮮やかな食品に使用されていることが多く、菓子パン・ゼリー・ガム・たくあん・紅しょうがなど幅広く使用されています。海外では、危険性から使用を禁止している国もあります。</p> <p>★加工デンプンって大丈夫？</p> <p>さまざまな食品に使用されていますが、その危険性から使用することを禁止している国もあります。</p> <p>どうすればよいの？</p> <p>食品添加物が私たちの生活に加わってきたことで「安さ」「手軽さ」「便利さ」というメリットもあります。</p> <p>私たちの生活から、食品添加物をすべて無くすことは不可能だと思います。その中で上手く付き合っていく事が重要です！</p> <p>◆裏の表示をよく見て買う</p> <p>◆加工度の低い物を選ぶ</p> <p>◆「知って」食べる</p> <p>◆心がけてみる</p> <p>今回紹介したものだけでも意識して表示を見て、食品を選んでいただけたら嬉しいです！</p> <p>美鳩幼稚園では、なるべく食品添加物を使用しないものを選んで給食を作っています！</p>										
<p>腸にやさしい食事を</p> <p>腸は大事な栄養素を吸収して、不要なものをからだの外に出す重要な働きをする場所です。食品添加物などを食べていると、腸が傷ついて、傷から不要なものが血液に流れ込み、からだの不調や病気が起こりやすくなります。</p> <p>◆今月の平均栄養量◆</p>											
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	557	20	18	255	2.3	220	0.30	0.42	20	4	1.8