



2025ねん12がつ きゅうしょくだより



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に向け、楽しみが増える一方で、ぐっと寒くなり体調を崩しやすい季節でもあります。

旬の冬野菜には、からだを温める働きがあると言われています。暖房や衣類で外側を温めていても、からだの中が冷えていると免疫力が下がりやすくなります。上手に旬の冬野菜を取り入れ、からだの中から温まりましょう。

そしてよく噛んで食べること・からだを動かすこと・十分な睡眠が、寒い季節を元気に過ごすための土台になります。みなさんが心もからだもあたたかく、年末を健やかに迎えられますように。



無農薬で育てられた玉ねぎとお米を提供しています

市内の農家さんが、農薬を使わずに大切に育てた玉ねぎを10月から今月まで提供しています。また、お米は無農薬のものを月2～4回提供しています。

農薬などを使わずに栽培された有機農産物を選ぶことで、子どものからだへの負担を減らすことができると言われています。特に成長期の子どもたちにとって、農薬は健康や脳の発達に影響を及ぼすことがわかっています。

子どもたちが安心して食べられるよう、これからもできる限り良い食材を選んでいきます。

| げつ | | か | | すい | | もく | | きん | | ど | |
|--|----|--|---|---|----|--|----|---|----|---|--|
| 1 | ③ | 2 | ③ | 3 | ②③ | 4 | ③ | 5 | ③ | 6 | |
| さつまいもスティック  ブロッコリーののりあえ だいこんとりにくの さっぱりいために  もちむぎいり わかめごはん | | ほうれんそうの くだもの ごましょうゆ  さばのてりやき しろかぶとわかめの みそしる  ごはん | | くだもの  さつまいもと みずなのごまあえ ツナカレー  むのうやくのおこめの こだいまいいりごはん | | ミニフィッシュ  とうふとはるさめの サンラータン ゆでブロッコリー  もちむぎいりチャーハン | | てづくりりんごむしパン  きりぼしだいこんと みずなのナムル  やきそば | | ☆牛乳(低温殺菌牛乳 は毎日です ☆緑色の字のメニュー はおやつです ☆仕入れの都合等により 献立を変更する 場合があります ご了承ください | |
| 8 | | 9 | ③ | 10 | ③ | 11 | ①③ | 12 | ②③ | 13 | |
| ふりかえきゅうじつ  | | くだもの  はくさいのツナみそあえ とりごもくひじき  もちむぎいり ゆかりごはん | | くだもの ほうれんそうの おかかあえ  さけのしおこうじやき なめこのみそしる  ごはん | | くだもの  はくさいのマヨサラダ ようふうにくじゃが  ごはん ふりかけ | | てづくりりんごゼリー  ほうれんそうと コーンのサラダ ふゆやさいのカレー  むのうやくのおこめの こだいまいいりごはん | | ～食材について 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。 また、昔ながらの製 法でつくられた伝統的 な調味料、オーガニック の調味料などを取り 入れています。 | |
| 15 | ①③ | 16 | ③ | 17 | ③ | 18 | ③ | 19 | ②③ | 20 | |
| ミニフィッシュ  はくさいとりんごの コールスローサラダ こんさいのみそにこみ  ごはん | | たんじょうかい おたのしみおやつりんご  はなやさいサラダ とりにくとはくさいの スープ  にんじんピラフ | | さつまいもチップス  いそかあえ  とりにくとわかめのうどん | | くだもの もやしのごまあえ  さばのみそに けんちんじる  ごはん | | くだもの  だいこんとツナの おかかサラダ さつまいもと ブロッコリーのポタージュ  しょくパン りんごジャム | | 2/22は冬至(とうじ)です この日に『ん』のつく ものを食べると幸運に なるという言い伝えが 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。 | |
| 22 | ③ | 23 | ③ | 24 | ③ | 25 | ③ | 腸にやさしい食事を 腸は大事な栄養素を吸収して、不要なものを 外に出す重要な働きをする場所です。ここが 元気に働いていることで、免疫や心の安定に もつながると言われています。 一方で、食品添加物などが含まれている食 品を食べ続けていると、腸が疲れてしまい、傷 つきやすくなります。すると不要なものが血液 に流れ込みやすくなり、からだの不調や 病気につながることもあります。 | | | |
| とうじのメニュー みかん ひじきと きりぼしのとうふあえ かぼちゃと とりにくのにも  もちむぎいり ゆかりごはん | | クリスマスかい てづくりココアケーキ ゆでブロッコリー  ほねつきチキン ふゆやさいのスープ  えびピラフ | | はくさいと くだもの のりのすのもの  いわしのみぞれに ぶたじる  ごはん | | しゅうぎょうしき ぶどうのミニゼリー   こまつなのナムル  きつねうどん | | | | | |

食品添加物ってな～に？

食品添加物は、食品の製造過程や加工・保存のために使われるものです。香料・保存料・甘味料・漂白剤・酸化防止剤・着色料などさまざまな種類があり、日本では約1500種類以上が認められています。

日本は海外と比べて10倍以上の添加物が使用されていると言われており種類も多いのが特徴です。その中には、私たちのからだに負担をかけるものも含まれています。

特に、加工食品に使われる添加物や、砂糖・油・塩が多く含まれる食品(ポテトチップス・菓子パン・カップ麺・冷凍食品など)は、子どもの健康への影響が指摘されています。

できるだけ素材をいかしたシンプルな食事を選ぶことが、子どもたちのからだを守ることに繋がります。

◆今月の平均栄養量◆

| | 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 | 553 | 20 | 18 | 251 | 2.3 | 226 | 0.35 | 0.41 | 20 | 4 | 1.8 |

どうすればよいの？

食品添加物が私たちの生活に広く使われており、「安さ」「手軽さ」「便利さ」というメリットもあります。そのため、生活の中から、食品添加物をすべて無くすことは、現実的には難しいと思われます。

大切なのは、添加物とうまく付き合っていくことです。原材料表示をよく見る習慣をつけ、できるだけ添加物の少ない食品を選ぶという意識があると安心です。

お子さんにとって大切な成長期、そしてご家族の健康のためにも、長期的に安全な食を選べるとよいですね。

美鳩幼稚園では、できる限り食品添加物を使用しない食材を選び、素材の味を大切に給食づくりを心がけています。

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん