



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 ブロッコリーのりあえ だいこんととりにくの 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 さばのてりやき しろかぶとわかめの みそしる ごはん | 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 クリスマスリース | 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 | ほうれんそうの おかあえ 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 っています。 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 | もやしのごまあえ さばのみそに けんちんじる ごはん | 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 | | |
| 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 とりにくのにもの もちむぎいり ゆかりごはん | クリスマスかい てづくりコカアーケーキ 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 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つながります。

◆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 |

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