



# のきゅうしょくこんだて



令和5年 12月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
				1 魚ロック パンサンスー 味噌汁(わかめ) ふかし芋	2 ハヤシライス ツナサラダ ビスケット
4 BBQチキン マカロニサラダ ジュリエンスーブラダ バナナ	5 鯖の味噌煮 蓮根土佐煮 もずく汁 牛乳・アップルパイ	6 みそおでん 胡麻和え みかん 牛乳・スコーン	7 焼きそば 中華スープ 鶏そぼろ おかかおにぎり	8 鯰のごま油焼き わかめとしらすの酢の物 豚汁 牛乳・揚げパン	9 ポトフ ゴマサラダ せんべい
11 麻婆豆腐 のり鶏サラダ りんご 牛乳・蒸しパン	12 つみ入れ汁 蓮根サラダ 栄養納豆 わかめおにぎり	13 五目豆 ナムル 中華胡瓜 牛乳・バナナ	14 団子汁 ポパイサラダ みかん お好み焼き	15 鮭のムニエル ひじき煮 タイピーエン 牛乳・クラッカー	16<CAF> 
18 筑前煮 味噌汁(南瓜) 納豆 牛乳・あべかわマカロニ	19 鯖の塩焼き ごぼうサラダ すまし汁(春雨) バナナ	20 オムレツ 人参サラダ 味噌汁(ほうれん草) 牛乳・コーンフレーク	21 どさんこラーメン 蓮根きんぴら りんご 豚そぼろおにぎり	22<クリスマスメニュー> ヘルシーからあげ ポテトサラダ 味噌汁(白菜) 牛乳・クリスマスカップケーキ	23 ポークカレー 和風サラダ かりんとう
25 すきやき 大根サラダ みかん さつま芋スティック	26 鯰フライ 鉄分たっぷりサラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳・ラスク	27 ポークビーンズ ひじきマヨサラダ いちご 牛乳・ジャムサンドクラッカー	28 年越しうどん 土佐和え 佃煮 ゆかりおにぎり	29 <休園> 	30 <休園> 

1

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

## 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。



## 糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

**肥満**



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

**イライラする**



血糖値の上がり下がり異常でイライラする

**乳歯の虫歯**



永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときはこんな工夫も



- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ・ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに

大人は、疲れたときに糖分が欲しくなりますが、子どもには、素材の味の甘さで十分です。

砂糖を多く使ったお菓子ではなく、おにぎりやふかし芋などがおすすめです😊