

# 1月



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火		<休園日>	
2	水		<休園日>	
3	木		<休園日>	
4	金		<休園日>	
5	土	ごはん	ホワイトシチューライス、りんご	牛乳、あんぱん
6	日			
7	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、肉じゃが、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、チーズホットケーキ
8	火	ごはん	さつまい、豚肉と野菜のごま炒め、きゅうりの華風サラダ	牛乳、パウンドケーキ
9	水	ごはん	中華風コンスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル	麦茶、牛乳もち
10	木	パン	野菜スープ、チキンカツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、じゃこごまおにぎり
11	金	ごはん	けんちん汁、さばのみそ照り焼き、ひじきの五目煮	牛乳、シュガーラスク
12	土	ごはん	カレーライス、いちごヨーグルト	牛乳、レーズンパン
13	日			
14	月		<成人の日>	
15	火	ごはん	キャベツのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、コロコロサラダ	牛乳、ごまドーナツ
16	水	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
17	木	パン	豆乳スープ、オムレツのミートソースがけ、ゆで野菜	牛乳、豆腐団子(きな粉)
18	金	ごはん	そうめんみそ汁、鮭のごま焼き、筑前煮	牛乳、コーンマヨネーズトースト
19	土	ごはん	ハヤシライス、オレンジ	牛乳、クリームパン
20	日			
21	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、フルーツゼリー
22	火	ごはん	五目汁、厚揚げのみそ炒め、小松菜のごまあえ	牛乳、お好み焼き
23	水	ごはん	和風根菜カレー、白菜とハムのサラダ、みかん	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
24	木	パン	ポテトスープ、チーズインハンバーグ、パスタサラダ	牛乳、焼きもちおにぎり
25	金	ごはん	納豆と大根のみそ汁、白身魚とさつまいの中華煮、ほうれん草の磯あえ	牛乳、フレンチトースト
26	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ	牛乳、ジャムパン
27	日			
28	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、豚こま天、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、どら焼き
29	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚焼き卵、野菜炒め	牛乳、コロッケパン
30	水	☆不要です	みそ煮こみうどん、オレンジゼリー	牛乳、かぼちゃもち
31	木	パン	マカロニスープ、チキンのチーズ焼き、スイートポテトサラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ

## ☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

### 砂糖のとり過ぎに注意しましょう



好き嫌いが多い乳幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的好む味で、食べた時の満足感は格別！大人にとっても、“ご褒美スイーツ”等と言い、食べる楽しさ、癒しのひとつとなっています。その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康的な食習慣を身につけましょう。

#### ●砂糖の摂取量を減らすポイント

##### 1、加工食品をなるべく使わない

お菓子やパンだけではなく、惣菜などの加工食品についても、製造過程で、舌触りや口あたり、風味をよくするために、「糖類(砂糖・糖液等)」が使われています。食べ過ぎに注意しましょう。

##### 2、清涼飲料水や100%果汁ジュースを飲みすぎない

お水かお茶の代わりにジュースを飲むのはやめましょう。また、100%果汁ジュースについても、WHOが制限している「果糖」を含むので飲みすぎないように気を付けましょう。

##### 3、料理を作る時には、出汁のうま味を活用する

出汁は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。出汁を使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。出汁で野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

##### 4、ひとつまみの「塩」で野菜の甘みを引きだす

「スイカに塩を少しかけると、甘くなる」これを対比効果と言います。甘い人参などの野菜も、少量のしょうゆや塩で、甘さを引き立たせることができます。素材の持つ甘さが感じられる味付けを心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。