



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	みそ汁(大根・えのき)、ぎせい豆腐、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、肉まん風蒸しパン
3	火	ごはん	みそ汁(キャベツ・コーン)、鮭のごま焼き、きゅうりとチーズの酢の物、オレンジ	牛乳、黒糖蒸しパン
4	水	ごはん	キッズビビンバ、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、パンプディング
5	木	パン	ポトフ、肉団子の揚げ煮、白菜とハムのサラダ、みかん缶	牛乳、マカロニのトマト煮
6	金	ごはん	豚汁、さばの塩焼き、切干大根と里芋の旨煮、りんご	牛乳、豆乳かんてん
7	土	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、おくらとちくわの海苔あえ、フルーツカクテル	牛乳、どら焼き
8	日			
9	月	ごはん	石狩鍋風汁、厚揚げの炒め物、コロコロサラダ、オレンジ	牛乳、ホットケーキ
10	火	ごはん	みそ汁(なす・玉ねぎ)、白身魚と揚げじゃが芋のチリソース、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、牛乳もち
11	水	ごはん	鮭おにぎり、カレーうどん、りんご	牛乳、ボンボンドーナツ
12	木	パン	かぼちゃのクリームスープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
13	金	ごはん	けんちん汁、赤魚のみそ照り焼き、きゅうりの華風サラダ、パイ缶	牛乳、ごまトースト
14	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、バナナケーキ
15	日			
16	月	ごはん	おかず汁、ひじき団子のあんかけ、田舎煮、もも缶	牛乳、りんごゼリー
17	火	ごはん	かぼちゃのほうとう風、さばの照り焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、あんクリームコッペ
18	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、お好み焼き
19	木	パン	きのこスープ、さけのコーンマヨ焼き、パスタサラダ、りんご	牛乳、五平餅
20	金	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・もやし)、八宝菜、こまつなとコーンの和え物、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋のガレット
21	土	ごはん	♪クリスマスお楽しみメニュー♪	
22	日			
23	月	ごはん	みそ汁(切干大根・玉ねぎ)、肉じゃが、いんげんのごまあえ、オレンジ	牛乳、クリスマスケーキ
24	火	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)、赤魚とごぼうの煮つけ、白あえ、りんご	牛乳、ツナパン
25	水	ごはん	わかめおにぎり、ソース焼きそば、たまごスープ、バナナ	牛乳、フルーチェ
26	木	パン	豆乳スープ、チーズインハンバーグ、マセドアンサラダ、洋なし缶	牛乳、昆布おにぎり
27	金	ごはん	みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、白身魚のムニエル、白菜ののりあえ、りんご	牛乳、シュガーラスク
28	土	ごはん	ハヤシライス、キャベツのベーコンドレッシング、いちごヨーグルト	牛乳、白玉団子
29	日		<年末休業日>	
30	月		<年末休業日>	
31	火		<年末休業日>	

「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかってはいても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手掛かりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった時代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうこととなります。

★人工甘味料なら大丈夫？

砂糖の代替品として使われている人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。

