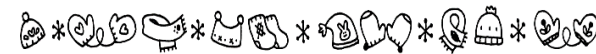


12月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	旬の野菜を食べよう 				1	2
昼食	<p>冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。 暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。 上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。</p> 				麦ごはん 味噌汁（豆腐） 豚肉と野菜の味噌炒め 卵の花サラダ	バターパン 卵のスープ ポークビーンズ ミルク
3時のおやつ					ビスコ みかん ミルク	鮭わかめおむすび お茶
午前のおやつ	4	5	6	7	8	9
昼食	野菜カレー キャベツのサラダ ショア 白ぶどう	マージンごはん 味噌汁（小松菜） 鶏肉のくわ茶焼き 人参いりちー	ごはん レバーの味噌汁（ちむしんじ） 厚焼き卵 ひじきの旨煮	タコライス コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 味噌汁（キャベツ） さんまの梅蒲焼 ポテトサラダ（ツナ）	親子丼 味噌汁（かぼちゃ） 白菜の和え物 野菜ジュース
3時のおやつ	きなこスコーン りんご ミルク	黒糖くずもち ミルク	カルシウムせん バナナ ミルク	紅イモサターアングギー ミルク	シリアルクッキー ミルク	タンナファクルー ミルク
午前のおやつ	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 味噌汁（大根） 鶏肉のクリーム焼き ごぼうサラダ トマト	マージンごはん 味噌汁（じゃが芋） 豚肉の照り焼き 野菜炒め（パクチョイ）	ごはん 味噌汁（山東菜） 肉かぼちゃ パイン缶 ブロッコリー土佐和え	ごはん 味噌汁（白菜） 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ いちご いんげんのツナマヨ和え	ブルコギ丼 味噌汁（キャベツ） ソファール元気ヨーグルト 乱切りきゅうり
3時のおやつ	黒糖蒸しパン ミルク	りんごとヨーグルトのケーキ ミルク	マドレーヌ みかん ミルク	揚げパン ミルク	生クリームケーキ 牛乳	コーンフレーク ミルク バナナ
午前のおやつ	18	19	20	21	22	23
昼食	ポークカレー 大豆サラダ フルーツポンチ（ヨーグルト）	ごはん 納豆みそ 中味汁 いんげんの白和え パパイヤいりちー パイン缶	ごはん 味付海苔 おでん 黄桃 中華きゅうり	ごはん 味噌汁（白菜） みかん缶 さばのりんごソースかけ カリフラワーのサラダ	冬至ジューシー ゆし豆腐 昆布いりちー バナナ	ナポリタン りんご ミルク ブロッコリーとささみのサラダ
3時のおやつ	桑茶ちんすこう みかん ミルク	黒棒 バナナ ミルク	ストーンクッキー ミルク	スイートポテト ミルク	ちんびん ミルク	おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶
午前のおやつ	25	26	27	28	 <p>良いお年をお迎えください</p> 	
昼食	お子様ランチ コンソメスープ もみの木型ハンバーグ ほうれん草のごま和え ポテトサラダ 黄桃	麦ごはん 味噌汁（じゃが芋） 黄桃 スルルーの南蛮漬け きゅうりとささみのごまサラダ	ごはん 納豆 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の和え物 カップdeヤクルト	年越しそば 麩チャンプルー みかん		
3時のおやつ	デコレーションプリン 牛乳	ごまフレーク ミルク	イージュ天ぷら お茶・麦茶	強ジューシー 桑茶 ゆでとうもろこし		

給食だより12月号

「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。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、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。

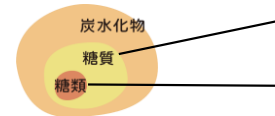
★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、16g程度を、1日の子どもの適量としています。



- しっかりと摂取が必要
糖質のうち、米に含まれるでんぷん、オリゴ糖等
- 制限が必要
砂糖（ショ糖）、果糖、ブドウ糖等や、これらを含む飲み物・菓子等の加工食品

<飲み物・菓子に含まれる糖類*の量>

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュウクリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g

1日の推奨量：16g（子ども）

*日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計

★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。



★砂糖の摂取量を減らすポイント

1. 「甘い飲み物」を避ける
2. 「甘いおやつ」を減らす
3. 朝食を和食にする
4. 加工食品をなるべく使わない
5. 「だし」を活用する
6. ひとつまみの塩で「甘味」を引き出す

飲み物は、お水やお茶にしましょう。子どものおやつは、食事の一部と考えてパンには砂糖が使われています。いろいろな用途で、「糖類（砂糖・液糖）」が使われています。だし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。

素材の持つ甘みを感じられる味付けにするよう心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 金	胚芽米、マヨネーズ、押麦、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、おから、卵、シーチキン、◎加工乳、わかめ(乾)	大根、のみかん(S)、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、もやし、きゅうり、◎バナナ
02 土	◎胚芽米、◎白煎りごま、バターパン、三温糖、卵なしパン(又は超熟ロール)	大豆(ゆで)、グーヤー(豚うで肉)、卵、ベーコン、◎鮭フレーク、加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、トマトジュース、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン、ねぎ
04 月	ジョア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、◎小麦粉、◎無塩バター、◎三温糖、押麦、マヨネーズ、すりごま(白)、新玄	合びき肉、◎保乳(調理用)、◎きな粉、◎卵、シーチキン、◎加工乳	◎りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、なす、エリンギ、しめじ
05 火	胚芽米、◎粉黒糖、◎手くず、◎タピオカでん粉、マヨネーズ、マーシシ(もちきび)、パン粉、オリーブ油、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、ベーコン、◎きな粉、粉チーズ、◎加工乳、プリンセスウインナー	人参、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、にんにく
06 水	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖、新玄	卵、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、大豆水煮、塩抜きもずく、油揚げ、シーチキン、◎加工乳、◎棒チーズ、豆腐	黒人参、人参、玉ねぎ、いんげん(冷凍)、ひじき、にら、◎バナナ
07 木	胚芽米、◎小麦粉、◎三温糖、◎揚げ油、◎無塩バター、◎紅芋粉、油、三温糖、新玄	合びき肉、◎卵、タコライス用チーズ、ベーコン、◎加工乳、ヨーグルト60g、プリンセスウインナー	トマト、レタス、玉ねぎ、コーン缶、人参
08 金	胚芽米、じゃがいも、◎小麦粉、◎無塩バター、◎グラノーラ、◎三温糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	さんま(開き・中骨なし)、◎卵、シーチキン、卵、◎加工乳	キャベツ、人参、きゅうり、練り梅、ねぎ
09 土	胚芽米、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、卵、◎加工乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、白菜、人参、いんげん(生)、水菜、ねぎ、葉かぼちゃ
11 月	胚芽米、◎粉黒糖、◎強力粉、マヨネーズ、白煎りごま、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、◎牛乳、生クリーム、シーチキン、◎加工乳、わかめ(乾)	大根、コーン缶、トマト、クリームコーン缶、干切りごぼう、人参、きゅうり、ねぎ
12 金	胚芽米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎小麦粉、◎砂糖、マーシシ(もちきび)、◎無塩バター、油、片栗粉、砂糖	豚Bロース スライス、◎牛乳、◎卵、◎フレッシュヨーグルト、◎加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、パクチョイ、◎りんご、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ
13 水	胚芽米、◎有塩バター、◎小麦粉、◎砂糖、◎アーモンドプードル、三温糖、油、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、◎卵、◎加工乳	◎みかん(S)、葉かぼちゃ、ブロッコリー、山東菜、玉ねぎ、いんげん(冷凍)
14 木	胚芽米、◎コッパパン(卵不使用)、◎油、◎三温糖、押麦、◎アーモンドプードル、すりごま(白)、三温糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、◎きな粉、油揚げ、◎加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)	ほうれん草、白菜、人参
15 金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄	豚Bロース、卵、ポーク缶(減塩スラム)、シーチキン、◎牛乳(県産 成分無調整)	いちご、キャベツ、いんげん(冷凍)、人参、玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
16 土	胚芽米、じゃがいも、◎コーンフレーク(プレーン)、三温糖、ごま油	◎牛乳、ヨーグルト(ヤクルト)、豚バラ肉スライス	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ、◎バナナ
18 月	胚芽米、じゃがいも、◎小麦粉、◎油、◎三温糖、ごま油、新玄	プレーンヨーグルト、グーヤー(豚うで肉)、大豆水煮、竹輪(無卵白)、牛乳、◎加工乳	◎みかん(S)、トマト、玉ねぎ、葉かぼちゃ、人参、きゅうり、りんご濃縮果汁、レモン果汁
19 火	胚芽米、三温糖、ねりごま、油、すりごま(白)、◎焼き芋	豚中味(ボイル)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、樺かまぼこ(卵なし)、シーチキン、挽きわり納豆、◎加工乳、プリンセスウインナー	ハワイヤ(千切り)、いんげん(冷凍)、切りこんにゃく、人参、にら、干し椎茸、◎バナナ
20 水	胚芽米、◎小麦粉、◎無塩バター、◎砂糖、◎コーンフレーク(プレーン)、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、ウインナー、◎牛乳、根昆布、味付海苔、◎加工乳	大根、三角こんにゃく(小)、人参、きゅうり、◎レーズン
21 木	◎さつま芋ペースト、胚芽米、フレンチドレッシング(乳化型)、◎三温糖、油、片栗粉、◎無塩バター、砂糖、新玄	さば、◎保乳(調理用)、油揚げ、◎加工乳、わかめ(乾)	カリフラワー、白菜、ブロッコリー、にんじん、りんご、玉ねぎ、しょうが
22 金	胚芽米、田芋(煮)、三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、刻み昆布、◎加工乳	人参、玉ねぎ、切りこんにゃく、ねぎ、干し椎茸、ひじき、バナナ
23 土	スバゲティ(1.6mm)、◎胚芽米、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、三温糖、油、◎白煎りごま、◎砂糖、◎ごま油	ウインナー、鶏ささ身、牛乳、加工乳	りんご、ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんじん、スライスマッシュルーム水煮
25 月	胚芽米、じゃがいも、◎ホイップクリーム、マヨネーズ、すりごま(白)、三温糖、新玄	ハンバーグ(行事用)、牛乳、シーチキン、卵、◎牛乳(県産 成分無調整)、◎豆乳ホイップ	◎みかん(S)、ほうれん草、クリームコーン缶、◎いちご、◎バナナ、人参、ブロッコリー(冷凍)、きゅうり
26 火	胚芽米、じゃがいも、◎白煎りごま、◎黒煎りごま、◎チョコクリスピー、◎コーンフレーク(プレーン)、油、押麦、小麦粉、砂糖、◎マーガリン、片栗粉、白煎りごま	スルルー(きびなご)、鶏ささ身、◎加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、レモン果汁
27 水	胚芽米、◎小麦粉、じゃがいも、◎揚げ油、片栗粉、砂糖、油、新玄	鶏もも肉(皮付き)、納豆(小粒)、◎シーチキン、竹輪(無卵白)、◎卵、油揚げ	白菜、ほうれん草、◎人参、水菜、◎にら、ねぎ
28 木	沖繩そば麺(ゆで)、◎胚芽米、油、三温糖	豚三枚肉(皮なし)、卵、赤かまぼこ、◎グーヤー(豚うで肉)、豚バラ肉スライス、車麩	みかん(S)、◎とうもろこし(冷凍)3cmカット、キャベツ、太ちやし、玉ねぎ、◎玉ねぎ、◎人参、◎ひじき、にら、ねぎ、◎干し椎茸