



2024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などで楽しみが多くなりますが、ぐっと寒くなり体調を崩しやすい季節となります。

旬の冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。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免疫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。そしてからだを動かし、睡眠を十分にとって乗り切りましょう！



腸にやさしい食事を

腸は大事な栄養素を吸収して、不要なものをからだの外に出す重要な働きをする場所です。食品添加物などが含まれているものを多く食べていると、腸が傷ついて、傷から不要なものが血液に流れ込み、からだの不調や病気が起こりやすくなります。



無農薬の白菜と人参を提供します
市内の農家さんで、農薬などを使わずに栽培された白菜と人参を提供します！
お米は無農薬のものを週1回提供しています！
☆白菜:12/3・10・16・18・19・23・24
☆人参:12/17・18・19・20・23・24・25
農薬などを使わずに栽培された有機農産物を食べることで、からだにたまった農薬をデトックスできるとされています！
※農薬などは、こどもの健康や脳の発達に悪影響を及ぼすことがわかっています。

げつ		か		すい		もく		きん		ど			
2	③	3	③	4	③	5	③	6	③	7			
ブロッコリーののりあえ りんご 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		みかん ほうれんそうのごましようゆ さばのてりやき しろかぶとわかめのみそしる ごはん		りんごのミニゼリー ちんげんさいとぶたにくのソテー ちくわのあげにとうふとじゃがいものみそしる ごはん		★みはとのふかしいも とうふとはるさめのサンラータンゆでブロッコリー むのうやくのおこめのチャーハン		かき 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			
ふりかえきゅうじつ 		りんご はくさいのツナみそあえ とりごもくひじき ごはん		ディズニーチーズ しょうゆフレンチ さけのしおやき あつあげとこまつなのみそしる ごはん		★みはとのふかしいも やさいのしおこんぶあえ ようふうにくじやが ふりかけ むのうやくのおこめのごだいまいりごはん		みかん だいこんとツナのおかかサラダ ★みはと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 				~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用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	
さつまいもチップス 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		りんご もやしのごまあえ いわしのしょうがに★みはとさつまいもとこんさいのみそしる ごはん		たんじょうかい おたのしみおやつ みかんかん はなやさいサラダ とりにくとはくさいのごまスープ にんじんピラフ 		★みはとのふかしいも 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ごだいまいりごはん		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 すくなかぼちゃととりにくのもの もちむぎいりゆかりごはん		2/21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。			
クリスマスかい クリスマスケーキ ゆでブロッコリー フライドチキン ふゆやさいのスープ えびピラフ		りんご はくさいとりのりのすのもの さわらのさいきょうやきぶたじる 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 とりにくとわかめのうどん 		給食メニューのご紹介【白菜とりんごのコールスローサラダ(12/16)】 ◆材料(4人分) 白菜 細切り 3枚(270g) りんご 千切り 1/16個(20g) みずな 2cm 1/2株(20g) コーン 20g マヨネーズ 大さじ2杯 米酢 小さじ1杯 甘酒orきび砂糖 小さじ2杯 塩 ひとつまみ こしょう 少々 ◆作り方 1)白菜とみずなとコーンは、それぞれ下茹でしてザルにあげ、冷水でさましてしばらくおく。りんごは皮をむいて塩水に浸す。 2)ボウルに、調味料を入れて泡だて器でよく混ぜる。 3)りんごの塩水を切り、1)の野菜とコーンを混ぜて出来上がり♪ 【小松菜のナムル(12/25)】 ◆材料(4人分) 小松菜 斜め切り 1束(200g) 人参 千切り 1/10本(20g) にんにく おろす 1/5かけ ごま油 小さじ2杯 しょうゆ 小さじ1杯 白いりごま 小さじ2杯 ◆作り方 1)小松菜と人参は、それぞれ下茹でしてザルにあげ、冷水でさましてしばらくおく。 2)ボウルに調味料を入れてよく混ぜて野菜を入れて出来上がり♪							

食品添加物ってな~に?

食品添加物は、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。香料、保存料、甘味料、漂白剤、酸化防止剤、着色料などで、日本では1500種類ほど、他国の10倍以上もあります。その中には、私たちのからだに害を及ぼすものもあります。また、「超加工食品」と言われる、糖分・塩分・脂肪を多く含む加工済みの食品、例えば、ポテトチップス・菓子パン・カップ麺・冷凍ピザなどで、これらのからだに及ぼす悪い影響について近年指摘されています。

◆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	551	20	18	253	2.3	221	0.31	0.42	20	4	1.8

どうすればよいの?

食品添加物が私たちの生活に加わってきたことで「安さ」「手軽さ」「便利さ」というメリットもあります。私たちの生活から、食品添加物をすべて無くすことは不可能だと思います。その中で上手く付き合っていく事が必要で、裏の表示をよく見て買うなど、意識して食品を選んでいただけたら嬉しいです！お子さんにとって大切な成長期、また大切なご家族のためにもなるべく安全なものを選ぶようにできるといいですね。美鳩幼稚園では、出来る限り食品添加物を使用しないものを選んで給食を作っています！

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