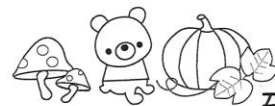


10月給食献立表



2017年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
2	月	白ごはん	(わかめごはん) けんちん汁 北海扇フライ バナナ	鶏肉 絹ごし豆腐 糸こんに	★やきいも	★やきいも	18	水	白ごはん	(ごはん) 赤魚のつけ焼き にんじんの彩りサラダ・ベジタ納豆 みそ汁・黄桃缶	赤魚 にんじん 黄ピーマン	電たべよ アスパラガス ビスケット	電たべよ アスパラガス ビスケット
3	火	白ごはん	(ごはん) ビーフカレー シーザーサラダ みかん缶・やさいジュース	牛肉 じゃがいも たまねぎ	ドームケーキ	ドームケーキ	19	木	白ごはん	(ごはん) チキンカツ ナムル 清し汁・みかんゼリー	チキンカツ もやし きゅうり	フチシュー クリーム	フチシュー クリーム
4	水	白ごはん	月見うどん 錦糸五目しゅうまい 十五夜デザート	茹うどん たまご ほうれん草	ケーキ	ケーキ	20	金	白ごはん	(ごはん) オムレツデミグラスソース ポパイサラダ とうふスープ・バナナ	オムレツ たまねぎ しめじ	ハーベスト かつはげせん	ハーベスト かつはげせん
5	木	白ごはん	(ごはん) さばの甘辛煮 塩昆布和え・納豆 みそ汁・りんごゼリー	さば にんじん いんげん	さやえんどう ボーロ	さやえんどう パイの実	21	土	遠 足				
6	金	白ごはん	(ごはん) 厚巻卵ウインナー 梅風味サラダ みそ汁・黄桃缶	厚巻卵ウインナー かぼちゃ だいこん	★たこやき	★たこやき	23	月	白ごはん	(ごはん) マヨたまカツ ごまごま みそ汁・りんごのコンポート	マヨたまカツ こまつな もやし	メロンパン	メロンパン
7	土	白ごはん	焼きそば ミートボール 中華スープ いちごヨーグルト	特製ソース焼きそば 豚肉 きゃべつ	カスタード ケーキ (プリン)	カスタード ケーキ (プリン)	24	火	白ごはん	(ごはん) 鶏のみそくわ焼き マカロニサラダ 清し汁・みかん缶	鶏肉 マカロニ 白角ハム	和菓のクッキー ポテチ	和菓のクッキー ポテチ
10	火	白ごはん	(ごはん) 鮭のタルタルソース焼き チキンサラダ みそ汁・白桃缶	鮭 鶏ささみ きゃべつ	ココアツツプル パーベQスナック	ココアツツプル パーベQスナック	25	水	白ごはん	(ごはん) 肉豆腐 だし焼たまご・のり佃煮 みそ汁・柿	木綿豆腐 豚肉 糸こんに	★おさつ スティック	★おさつ スティック
11	水	白ごはん	(ごはん) 焼きとり丼 まぜまぜきのこ 清し汁・オレンジ	鶏肉 ねぎ こまつな	★スマイル ポテト	★スマイル ポテト	26	木	白ごはん	(青菜ごはん) ほっけの塩焼き 金平ごぼう みそ汁・パイン缶	ほっけ ごぼう ちくわ	ハッピーターン エントリー	ハッピーターン エントリー
12	木	白ごはん	(ごはん) 牛肉コロッケ グリーンサラダ みそ汁・黄桃缶	牛肉コロッケ トマト ブロッコリー	★手作りおやつ	★手作りおやつ	27	金	白ごはん	(ごはん) チキンカレー アセロラゼリー キャンディチーズ・麦茶	鶏肉 じゃがいも たまねぎ	カルシウム せんべい	チョコパイ
13	金	白ごはん	わかめラーメン ねぎたま焼き グレープフルーツゼリー	冷中華めん わかめ チャーシュー	スペシャル いちご	スペシャル いちご	28	土	白ごはん	たらこスパゲッティ わかめスープ フルーツゼリー	スパゲッティ しめじ たらこ	マロンフラン	マロンフラン
14	土	パン	(パン) クリームシチュー えびとレタスのサラダ マンゴプリン	鶏肉 じゃがいも むきえび	オーザック がんばれ 野菜家族	オーザック チョコリール	30	月	白ごはん	(ごはん) サーモンフライ さっぱり和え・納豆 みそ汁・オレンジ	サーモンフライ ブロッコリー はくさい	源氏パイ	源氏パイ
16	月	白ごはん	(ごはん) 卵とじ ベーコンソテー みそ汁・パイン缶	たまご ちくわ ベーコン	★あんまん	★あんまん	31	火	白ごはん	(ごはん) ハロウィンハンバーグ だいこんサラダ きのこスープ・かぼちゃプリン	かぼちゃ型ハンバーグ だいこん きゅうり	原宿ドック	原宿ドック
17	火	白ごはん	(ごはん) 豚肉の塩麹炒め リャンサンスー みそ汁・ブルーベリーヨーグルト	豚肉 きゃべつ にら	マンサ ビスケット サラダうす焼き	アルフォート サラダうす焼き							

子どもの肥満に目を向けましょう

肥満とは体に脂肪が多くつき過ぎている状態をいいます。その原因の大部分は食べ過ぎと運動不足によるものです。1970年代以降、食生活やライフスタイルの変化により子どもの肥満が急激に増えました。現在は、増加傾向は止まってきたようですが、すでに1割を超える子どもが肥満となっています。青春期の子どもは男女ともに2年連続、全ての年齢で肥満の割合が全国平均を上回っています。

どうして肥満はいけないの？
幼児期の肥満は、そのまま大人の肥満につながる可能性が高く、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こす危険性が高くなります。思春期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまう事や、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまう事から肥満になり、もともと戻すことが大変難しくなります。小児期でも肥満治療は必要であり、できるだけ早いうちから始めることは重要となります。将来、健康で過ごすためにも幼児期からの肥満予防が大切です。

肥満の原因は？

一口に子どもと言っても、赤ちゃんの頃から、成長期にある子どもまで、理想とする体型は大きく異なります。各年齢の段階に合わせた肥満対策の知識も必要です。そして何よりも重要なことは、子どもの成長には100%親が関与しているということです。つまり、子どもの肥満には少なからず親の接し方が原因となっているのです。ですから、子どもの観察と同時に親の姿勢もあらためてチェックする必要があります。正しい知識を身につけて、親子一緒に子どもの肥満を改善していきましょう。

- ①食べる時間を決める
食事や間食が決まっておらず、食べたい時にダラダラと食べていると、どうしても過食気味になってしまいます。
- ②主食・主菜・副菜をバランスよく食べる
ご飯などの炭水化物や油物の摂り過ぎは、肥満になりやすいです。偏食がある場合は避けたいですが、工夫しましょう。
- ③おやつは片手に乗るくらい
子どもにとって「おやつ」は、楽しみの1つです。基本的には、何を食べてもいいですが、食べる量は本人の片手に乗るくらいを目安にしましょう。
- ④運動不足を解消
現代の子どもたちは、外で遊ばず家の中で長時間ゲームをしている傾向にあります。大人も子どもと一緒に外で遊んで運動不足を解消しましょう。

☆ 4日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ☆ () は未満児の主食となっております。
 ☆ 未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ☆ ★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆ 実りの秋がやってきました。旬のものをたくさん食べて、丈夫な体をつくりましょう。