



# 予定献立表



月	火	水	木	金	土
		1 ごはん ピーマンの肉詰め にんじんごま和え 味噌汁(厚揚げ)	2 ごはん 厚揚げ田楽 なす煮物 おくらスープ	3 ごはん 魚の梅味噌焼き おくらおかか和え 味噌汁(もやし)	4 鮭おにぎり 味噌汁(玉葱)
			梅わかめおにぎり 蒸しかぼちゃ お茶	☆トマトゼリー するめ お茶	焼きおにぎり いりこ お茶
6 ごはん 焼き魚 糸昆布炒め物 味噌汁(キャベツ)	7 ごはん いかじゃが モロヘイヤお浸し トマトスープ	8 ミートスパゲティ 夏野菜サラダ ナスのグリル	9 ごはん 魚にんにく風味焼き コーンと大葉の かき揚げ 味噌汁(なす)	10 小豆ごはん ミニがんも煮物 にんじん煮物 そうめん瓜酢の物 しじみ汁	11 <b>山の日</b> 
青のりおにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 お茶	梅きゅう海苔巻 いりこ お茶	ミルクずもち 昆布 お茶	きなこ団子 するめ お茶	
13	14	15	16	17 梅しそうどん 焼きピーマン 高野煮物	18 カレーピラフ オニオンスープ

**13~16日は特別希望保育のためお弁当・お茶の準備をお願いします。**

さつまチップ いりこ お茶	豆乳ラスク 昆布 お茶	パン するめ お茶	マカロニきなこ いりこ お茶	コーンおにぎり 野菜 お茶	焼き海苔おにぎり いりこ お茶
20 ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃ煮物 味噌汁(なめこ)	21 ごはん 魚さっぱり焼き ゴーヤソテー トマト モロヘイヤスープ	22 ごはん 豚肉と夏野菜の 味噌炒め おくらのナムル とろろ昆布すまし汁	23 サザエごはん 魚野菜のつけ焼き さくさく茄子 もずく汁	24 <b>料理保育</b> 夏野菜カレー 切干ハリハリ ぶどう豆	25 炊き込みおこわ 味噌汁
梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	大学南瓜 昆布 牛乳	大豆いりこ お茶	かぼちゃおやき するめ お茶	☆しそ味噌おにぎり いりこ お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布 お茶
27 ごはん 麻婆ナス もやしナムル ワカメスープ	28 ごはん かぼちゃコロケ 切干中華サラダ 味噌汁(法蓮草)	29 ごはん ポークビーンズ 蒸しナスごまだれ 味噌汁(切干)	30 <b>料理保育</b> ごはん アジ唐揚げ 焼ナス 冬瓜スープ	31 ごはん 手羽元さっぱり煮 モロヘイヤ納豆和え かぼちゃスープ	<b>☆お知らせ☆</b>  <b>8/24(金)</b> <b>夏野菜カレー作り</b> ばら・いちょう・ぼぶら組が 夏野菜を使ってカレーを作 ります。  <b>8/30(木)</b> <b>ぼぶら組 焼ナス作り</b> 毎年恒例の焼ナス。炭火で 焼きます。炭火で焼いたナ スの味は格別です。
じゃがスコーン 果物 牛乳	ロールパン いりこ 牛乳	梅が枝餅 昆布 お茶	切干おにぎり するめ お茶	焼団子 いりこ お茶	

## 清涼飲料水(ジュース)は危険!! 子どもに与える前に知っておきたいこと

**糖分の量はどのくらい?**

3gのスティックシュガーに換算すると...

<ul style="list-style-type: none"> <li>●コカコーラ 52g 17本と1/3本 (500mlペットボトル)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●午後の紅茶ミルクティー 32g 11本弱 (500mlペットボトル)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●なっちゃん 新オレンジ 43.5g 14本と1/2本 (500mlペットボトル)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レモンウォーター 29g 9本と7/10本 (500mlペットボトル)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●カルピスウォーター 66g 22本 (500mlペットボトル)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アミノカルピス 39.5g 13本と少し (500mlペットボトル)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●FIRE(コーヒー飲料) 14.8g 5本弱 (190ml缶)</li> </ul>

**砂糖は麻薬です。**ジュースはほぼ砂糖水。飲み過ぎは砂糖の取り過ぎになります。子どもの1日の砂糖摂取量はおよそ20gが適量と言われています。ジュース1本飲むだけで、かなりの砂糖摂取オーバーですね。

太る・虫歯といった害だけでなく、継続的に大量摂取により、カルシウムを奪ってしまい、精神不安定になる・気分が落ち込む・イライラする・キレやすいといった症状になりやすいです。

**「ダイエット飲料」「カロリーゼロ」は安全か?**  
砂糖が大量に入っているジュースより危険!! ゼロなのになぜ甘い? それは人工甘味料(添加物)だからです。脳神経異常・発ガン性・ポリープ発生などになりやすいです。

**野菜飲料は野菜の代わりにはなりません。**野菜を食べたことにもなりません。ジュースは噛む必要がないので、咀嚼が行われず、噛む力も弱まります。

**子どもの水分補給**はお水、麦茶、番茶、ルイボスティーなど甘味のないものを選びましょう。