

7月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net


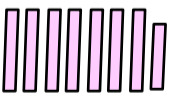
*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
雨が続き、梅雨明けが待ち遠しい毎日です。 夏野菜が多く出回り始め、今月の献立にはきゅうりやトマトを始め、冬瓜やオクラなども取り入れています。		1 梅じゃこごはん 高野と大豆の煮物 さくさく茄子 みそ汁	2 ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め 梅ぶしきゅうり すまし汁	3 ごはん 魚の塩麹焼き 青菜ともやしの浸し 豆乳みそ汁	4 チキンライス ワカメスープ
		冷やしぜんざい するめ お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	糸昆布のおにぎり トマト お茶	パン いりこ お茶
6 ごはん 麻婆茄子 きゅうりのごま和え みそ汁	7 七夕献立 鮭と青しその ちらし寿司 高野の含め煮 焼きピーマン そうめん汁	8 ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ あらめの炒め物 トマト みそ汁	9 ごはん 飛び魚のつみれ揚げ ワカメとレタスの サラダ 蒸しとうもろこし みそ汁	10 ごはん がんもと かぼちゃの煮物 切り干し中華サラダ みそ汁	11 焼き海苔のおにぎり 豚汁
青のりおにぎり 野菜 お茶	フルーツ白玉 お茶	じゃが芋のグリル焼き 昆布 牛乳	ごまじゃこおにぎり いりこ お茶	かぼちゃ豆乳葛餅 するめ 牛乳	パン 昆布 お茶
13 冷やしうどん 茄子の煮物 青菜のソテー	14 ごはん 煮魚 大豆とトマトのサラダ みそ汁	15 とうもろこしごはん 豆腐ステーキ じゃが芋のおかか煮 塩麹スープ	16 ごはん 蒸し鶏 煮豆 ワカメスープ	17 ごはん アジの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁	18 炊き込みおこわ みそ汁
チャーハン いりこ お茶	粉ふき芋 果物 お茶	かっぱ巻き 昆布 お茶	かぼちゃ餅 いりこ 牛乳	もっちり黒ごま 昆布 お茶	パン するめ お茶
20 ごはん 魚の蒲焼き 夏野菜サラダ みそ汁	21 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き ピーマンともやしの おかか和え ごまみそ汁	22 夏野菜カレー あらめの煮物 きゅうりスティック	海の日 	24 スポーツの日	25 冷やしうどん かぼちゃの煮物
きなこおはぎ 野菜 牛乳	蒸しとうもろこし 昆布 牛乳	焼きおにぎり 枝豆 お茶			パン いりこ お茶
27 ごはん 高野と野菜の煮物 かぼちゃサラダ 冬瓜スープ	28 サザエごはん 揚げ出し豆腐 茄子のごま酢和え みそ汁	29 ごはん イカとじゃが芋の煮物 きゅうりとオクラの 納豆和え とろろ汁	30 ミートスパゲティ 干し大根の煮物 きゅうりのナムル もやしのスープ	31 ごはん 魚の梅生姜焼き おから トマト みそ汁	8月1日 鮭と青菜のおにぎり みそ汁
青のりのおにぎり するめ お茶	大学かぼちゃ 昆布 牛乳	スイカ 大豆の煮物 お茶	小豆ごはんのおにぎり 野菜 お茶	とうもろこし蒸しパン いりこ 牛乳	パン するめ お茶


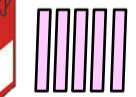
清涼飲料水に含まれる添加物と砂糖

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑い日にはどうしても冷たい飲み物が欲しくなります。そんな時どんなものを飲みますか？清涼飲料水やジュースには沢山の添加物や砂糖が含まれています。

<スポーツドリンク>500ml



  砂糖の量=23.5g
(3gのシュガー8本弱)
砂糖の600倍の甘さを持つといわれる甘味料(スクラロース)が多く使用されています。スクラロースは、塩素化合物の一種で毒性が非常に強く、発がん性やホルモン異常を引き起こすと言われています。

<濃縮還元100%りんごジュース>



  125ml
砂糖の量=15.0g
(5本)
濃縮還元は、果汁の水分を一度飛ばし、水を加えて香料をつけたものです。また、果物の鮮度には関係なく皮ごと絞っている為、残留農薬が含まれていないか心配です。

<子ども1日の砂糖の摂取量基準>
1~2歳 5g
3~5歳 10g
6~8歳 15g

<乳酸菌飲料>80ml

  砂糖の量=11.5g
(4本弱)
体によいと思われるがちな乳酸菌飲料ですが、実際は糖分の塊です。1本飲むことで、1日の砂糖の摂取量を超えてしまいます。

<野菜ジュース>200ml

  砂糖の量=15.0g
(5本)
野菜ジュースで野菜を摂取とよく言われますが、製造過程で多くのビタミンや食物繊維などの栄養が失われているため、ジュースを飲んで野菜を食べたことにはなりません。

普段の生活の中でジュースを飲むことは、糖分や添加物の過剰摂取となり、虫歯や生活習慣病につながるのも心配です。子どもの飲み物は水やお茶がおすすめです。

ゼロカロリーの飲み物は、砂糖に変わるカロリーのない甘味料が沢山入っていて、脳卒中やアルツハイマーになるリスクを高めます。

