



予定献立表

天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9/22(金) 彼岸献立 おやつ時間におはぎを食べます。 9/26(火) ぽぷら組食事公開・懇談会 及び お弁当の日 ぽぷら組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。 9/29(金) お月見会 ばら・いちよう組がお団子を作ります。エプロン、三角巾の準備をお願いします。 夜、夜空を見上げてみてはどうですか？きれいなお月さまが見られるといいですね。 9/30(土) お弁当の日 職員の研修のため、お弁当の日です。保育希望の方はお弁当の準備をお願いします。				1 ごはん 蒸し鶏 ピーマンソテー ワカメスープ	2 炒飯 味噌汁
4 ごはん 手羽元さっぱり煮 干し大根煮物 かぼちゃスープ	5 ごはん 真珠蒸し ☆そつめん瓜ナムル 味噌汁	6 ごはん 魚の梅味噌焼き 金平ごぼう すまし汁	7 ごはん 手作りがんも パリポリきゅうり ちゃんぽん風スープ	8 ごはん 魚の塩麴焼き パンサンスー 味噌汁	9 炊き込みおこわ 味噌汁
味噌スコーン 野菜煮物・牛乳	梅キュウ海苔巻き 昆布・お茶	じゃがもち するめ・お茶	ぜんざい いりこ・お茶	鮭おにぎり 昆布・お茶	小丸パン いりこ・お茶
11 きつねうどん ☆なすの唐揚げ 納豆和え	12 ごはん 魚のカレー風味焼き 梅がしきゅうり ごぼう汁	13 ごはん 厚揚げステーキ 冬瓜と人参の煮物 野菜塩スープ	14 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 もやしのごま和え 味噌汁	15 ごはん 魚のにんにく風味焼き かぼちゃサラダ すまし汁	16 焼きそば 味噌汁
焼のりおにぎり するめ・お茶	ミルクずもち 昆布・お茶	かぼちゃ蒸しパン いりこ・お茶	大豆いりこ 野菜煮物・お茶	夕焼けおにぎり するめ・お茶	小丸パン いりこ・お茶
18 敬老の日 	19 梅じゃこごはん 焼き魚 かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 〃 そうめん汁・お茶	20 ごはん ポークビーンズ あらめ炒め煮 すまし汁 〃 黒ごま団子 いりこ・お茶	21 ごはん 魚の野菜のつけ焼き 人参煮物 味噌汁 〃 ☆スイートパンプキン するめ・牛乳	22 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル そうめん瓜中華スープ 〃 おはぎ 昆布・お茶	23 秋分の日
25 ごはん 焼きサバ丸太焼き あらめ中華サラダ すまし汁	26 ぽぷら組 食事公開日 及び 弁当の日	27 ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ とうがんスープ	28 米粉カレー ぶどう豆 切干ハリハリ	29 お月見会 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 なすの煮物 味噌汁	30 弁当の日
五平餅 いりこ・お茶	じゃが芋グリル焼き するめ・牛乳	青のりおにぎり 昆布・お茶	小丸パン 野菜煮物・牛乳	お月見団子 りんご・お茶	小丸パン いりこ・お茶



からだは
たべものでできている

食品添加物ってなあに？

食品添加物ってどんなもの？

世の中には安くておいしいものが多く出回っています。その正体は…、**食品添加物**。薬と同じ化学的合成品で、自然界にあるものではなく、人工的に作られたものです。摂り続けることで身体にどんどんたまり、健康に悪影響を及ぼします。(アレルギー、アトピー、喘息、偏食、低体温など)最近では発達障がいも添加物の影響とも言われています。

どうして食品添加物を使うの？

- ① **食品の保存性を高めるため**
(保存料・酸化防止剤・殺菌剤・防カビ剤など)
- ② **色、味、香りをよくするため**
(酸味料・甘味料・着香料・着色料など)
- ③ **低コストで大量生産するため**
(乳化剤・増粘安定剤・ゲル化剤など)

特に気をつけたい添加物

- ☆**リン酸塩**→(ハムやソーセージ、成形された肉、水煮食品に使用。)
- ☆**亜硝酸ナトリウム**→(ハムやソーセージに使用。現在使われている添加物の中で最も強い毒性を持っていると言われている。)
- ☆**アミノ酸**→(だしの素が一番添加物が多い。)

食品添加物を減らすためにできること

- 【買う時】 *買う時に表示をチェックする。 *賞味期限が長いものは買わない。
*旬のものを買う。 *安価なものを買わない。
- 【調理する時】 *自分で作れるものは作る。 *野菜・果物は流水でよく洗う。
*下ゆで、水洗いをする→ハムやソーセージ、練り製品は数十秒熱湯にくぐらせる。
- 【食べる時】 *よく噛んで食べる。→唾液には発がん性物質を解毒する働きがある。
*食物繊維を摂る→毒物を吸収して排出する働きがある。

今の時代、添加物を一切摂らない食生活は難しいです。しかし、少しでも意識して減らしていけたらいいですね。