

# きゅうしょくだより 8月

平成18年7月31日 城北アソカ保育園

今月のテーマ 食事のバランス

今月の目標 夏バテしないように規則正しい食事をする  
食べすぎ・飲み過ぎに注意する



## 生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

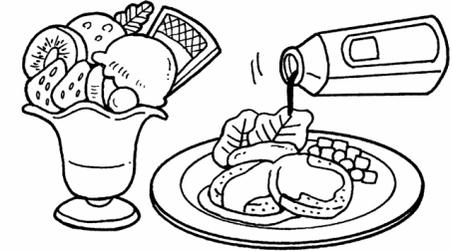
### 注意 生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましよう。

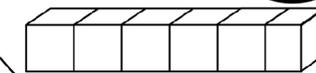
あま〜い  
しょっぱい  
濃い味が好きな人は  
「生活習慣病」にご用心



糖尿病予防のために  
覚えておきたい！

1日の  
糖分摂取  
目安量

20g



角砂糖 1個=3.5g

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	なつやさいカレーライス ゆかりあえ	ホットケーキ	えびせん
2	水	さかなのにつけ すましじる・ごはん	スイートポテト	フルーチェ
3	木	れいシャブサラダ なすのみそいため・ごはん	あまからだんご	カステラ
4	金	イタリアンオムレツ カレーマヨあえ・ごはん	オレンジゼリー	どうぶつビス
5	土	やきそば・くだもの		おかし
7	月	だんごじる きゅうりのこんぶあえ・ごはん	かきごおり・いりこ	チーズ
8	火	にくじゃが かみかみするめ・ごはん	カスタードクリームあえ	とんがりコーン
9	水	さかなのオーロラソースかけ サラダ・ごはん	だんごのあずきかけ	ももかん
10	木	チャンプル おかかあえ・ごはん	あんにんどうふ	リッツ
11	金	すきやきふうに のり・ごはん	ポップコーン	ウエハース
12	土	パン・くだもの		おかし
14	月	おやこじる なっとうあえ・ごはん	むしばん	オレンジ
15	火	ナスのしぎやき ツナサラダ・ごはん	フルーツゼリー	えだまめ
16	水	しょうじんりょうり みそじる・ごはん	きなこだんご	コーンフレーク
17	木	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかサラダ・ごはん	カナッペ	バナナ
18	金	さかなのタルタルやき サラダ・ごはん	シスコーン	たまごボーロ
19	土	パン・くだもの		おかし
21	月	(誕)エビピラフ からあげ スープ サラダ くだもの	おたのしみ	くろぼう
22	火	ちくぜんに こんぶに・ごはん	フルーツしらたま	ヨーグルト
23	水	さかなのかばやきどん・いそあえ	おこのみやき	うめのかまき
24	木	ハンバーグ サラダ グラッセ・ごはん	パインのケーキ	ハーベスト
25	金	みそけんちんじる そくせきづけ・ごはん	へんしんピーナッツ	きゅうり
26	土	ぶっかけそうめん・くだもの		おかし
28	月	かぼちゃのスープに・ひじきごはん	カルピスゼリー	りんご
29	火	ピーフンのあまずあえ ピーナッツあえ・ごはん	フルーツヨーグルト	コパン
30	水	さかなのいそべあげ かぼちゃサラダ・ごはん	ピザトースト	かりんとう
31	木	やきにくサラダ ふりかけ・ごはん	おからスティック	ゆでたまご



杏仁豆腐の作り方 (一人分)牛乳 60 砂糖 5 ゼラチン 2(15ccの水でふやかしておく)

アーモンドエッセンス 適量 果物の缶詰 適量

鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、ゼラチンを加え溶かし、エッセンスを加える。

器に入れ冷やし固め、ひし形にきり、果物と缶詰の汁を加える。

\* 粉寒天やアガー等でも作れます。

