

2がや 18年1月31日 城北アソカ保育園



今月のテーマ
今月の目標

寒さに負けない
* 病気をしないよう何でも食べる
* 体を動かす

日曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1 木	チーズはるまき ちゅうかサラダ・ごはん	むしばん	えびせん
2 金	おにさんバーグ サラダ スープ・パン	へんしんピーナッツ	カステラ
3 土	ラーメン・くだもの		おかし
5 月	ぶたじる カレーマヨあえ・ごはん	きんときまめのあまに	バナナ
6 火	にくじゃが しおっぺ・ごはん	のりじゃこトースト	タマゴボーロ
7 水	さけのさいきょうやき かかに かきたまじる・ごはん	きゃらめるぼっぷコーン	ゼリー
8 木	こうやとうふのたまごとじ ピーナッツあえ・ごはん	フルーツヨーグルト	うめのかまき
9 金	クリームコーンに なたねあえ・ごはん	あげもち	リッツ
10 土	パン・くだもの		おかし
13 火	おでん ふりかけ・ごはん	カスタードクリームあえ	ウエハース
14 水	さかなのいそべあげ になます・ごはん	ふかしいも	フルーチェ
15 木	カレー ゆかりあえ・ごはん	フレンチトースト	グリーンズナック
16 金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	くさもち	みかん
17 土	パン・くだもの		おかし
19 月	つみれじる なっとうあえ・ごはん	いちごのムース	りんご
20 火	なまあげとだいこんのみそに あまずあえ・ごはん	あげもち	ヨーグルト
21 水	(誕)オムライス サラダ スープ くだもの	おたのしみ	しろいふうせん
22 木	タイピーエン くきわかめのつくだに	おこのみやき	とんがりコーン
23 金	からあげ みそマヨサラダ・ごはん	おからのケーキ	クラッカー
24 土	ポトフ パン・くだもの		おかし
26 月	はくさいのクリームに ざぜんまめ	スイートポテト	バナナ
27 火	さかなのあまずあんかけ りんごのサラダ・ごはん	パインのケーキ	ハーベスト
28 水	スパニッシュオムレツ ごまあえ・ごはん	カルピスゼリー	えだまめ

生活習慣病予防のために

1日の食塩摂取量の目安はどのくらい？

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	食塩摂取量 6g未満	7g未満	9g未満	10g未満
女子	食塩摂取量 6g未満	7g未満	8g未満	8g未満

※スプーンは小さじです。

高血圧予防に！

塩分 減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。

② しょうゆやソースなどは直接かけない。

③ 調味料を食卓に置かない。

④ スナック菓子などは1袋全部食べない。



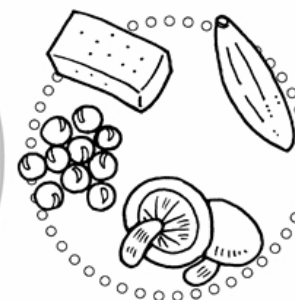
生活習慣病の予防にも

野菜や果物でカリウムをとろう！



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

食物繊維をとって 糖尿病を防ごう



糖분을過剰にとっているとう糖尿病を招くおそれがあります。そこで活躍するのが食物繊維です。

食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにするので、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防します。