

きゅうしょくだより12月

今月の目標

よく食べる
行儀よく食べる
楽しい会食の雰囲気を作る

給食室の目標

食物と身体の働きに興味を持たせる

平成20年11月28日

城北アソカ保育園



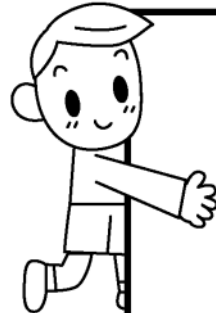
日	曜		おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	ぎゅうにくのやながわふう おいものサラダ	おきなわふうくずもち	バナナ
2	火	ぶたにくのしょうがやき しおっぺ	だいがくいも	せんべい
3	水	☆もちつき☆ぶたじる	カルピスゼリー	リッツ
4	木	さかなのタルタルソース ピーナッツあえ	カスタードクリームあえ	たまごボーロ
5	金	にくじゃが あまずあえ	ピザもち	フルーチェ
6	土	ミートソーススパゲティ みかん		おかし
8	月	ビーフシチュー ちゅうかサラダ	チョコパン	りんご
9	火	はっぼうさい くきわかめのつくだに	ふくふくまめ	ベビードーナツ
10	水	いりどり すのもの	ホットケーキ	かりんとう
11	木	すいとんじる ブロッコリーサラダ	さつまいものくりしぐれ	ゼリー
12	金	すりみのかきあげ おかかあえ	ぜんざい・みかん	ウエハース
13	土	にくうどん くだもの		おかし
15	月	のっぺじる ごまあえ	フルーツヨーグルト	みかん
16	火	しょうじんりょうり みそしる	シュガートースト	コーンフレーク
17	水	カレー ゆかりあえ	くだもの・たまご	ジャンボコーン
18	木	☆誕☆ドリア サラダ スープ くだもの	おたのしみ	ベジタブル
19	金	さかなのにつけ すましじる	りんごのケーキ	くろぼう
20	土	やきそば くだもの		おかし
22	月	すきやきふうに のり	ポップコーン・くだもの	しろうふうせん
23	火	♪発表会♪		
24	水	はくさいとにくだんごスープ れんこんのきんぴら	きなこだんご	チーズ
25	木	チキンなんばん ナムル かきたまじる	くろゴマパン	ビスコ
26	金	さかなのピザやき マカロニサラダ	ドーナツ	ビスケット
27	土	ホットドッグ やさいのスープ		おかし

土曜日もお箸・水筒持たせて下さい。最近忘れる人が多いようです。
★お休みの時は給食の準備がありますので、**九時半**までに連絡して下さい。



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



子どもの「食」 Q & A

Q. 子どもにとって危険な肥満タイプ？

A. 心配な肥満タイプとして、3歳～5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながりやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。



肥満の種類

☆単純性肥満（生活での消費カロリーよりも摂取カロリーが多すぎてになってしまう。）
90%がこの肥満になります

☆症候性肥満（病気などが原因でおこる）

- ・中枢性肥満 脳の外傷や後遺症が原因で起こる。食欲のコントロールができない
- ・内分泌肥満 副腎皮質や甲状腺から分泌されるホルモンの過不足によっておきる
- ・遺伝性肥満 プラダー・ウィリー症候群、バーデット・ビーデル症候群、アルストレーム症候群など

症候性肥満は必ず肥満以外の症状が伴う。

☆皮下脂肪型肥満（洋なし型、下半身肥満といわれる。女性やこどもに多い）

☆内臓脂肪型肥満（内臓まわりの脂肪が多い状態で糖尿病や動脈硬化などの成人病との関わりが大きくなります。りんご型や上半身肥満といわれる。男性に多く、最近ではこどもにもこのタイプが多い。）