

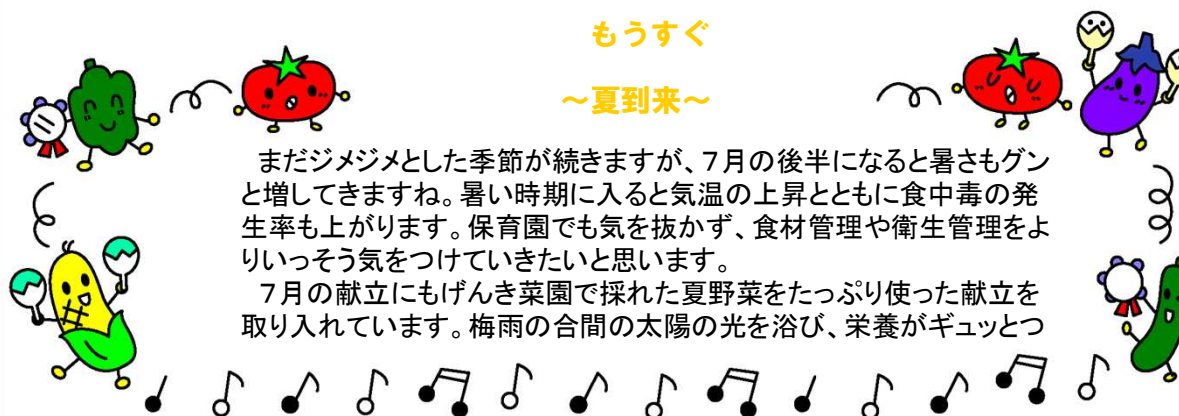
給食だより

今月のテーマ **食事のバランス**
 今月の目標 **偏食を減らし、暑さに負けない体をつくる**



平成25年6月28日
 城北アソカ保育園

もうすぐ
 ~夏到来~



まだジメジメとした季節が続きますが、7月の後半になると暑さもグンと増してきますね。暑い時期に入ると気温の上昇とともに食中毒の発生率も上がります。保育園でも気を抜かず、食材管理や衛生管理をよりいっそう気をつけていきたいと思ひます。

7月の献立にもげんき菜園で採れた夏野菜をたっぷり使った献立を取り入れています。梅雨の合間の太陽の光を浴び、栄養がギュッとつ

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	さかなのあんかけ ごまずあえ	とうもろこし	バナナヨーグルト
2	火	ぶたにくのピーナッツやき ツナサラダ ワンタンスープ	ポテトクッキー	ジャムトースト
3	水	さかなのなんばんづけ ひじきに	とうふドーナツ	いりこ・ゼリー
4	木	かぼちゃのミルクスープ ざぜんまめ	カスタードクリームあえ	こんぶ・黒棒
5	金	ミートグラタン フレンチサラダ	エッグトースト	胡瓜スティック
6	土	★保育参観★ だんごじる バナナ		
8	月	ハヤシライス ゆかりあえ	カップケーキ	オレンジ
9	火	オランダあげ ごまあえ	くろごまラスク	コーンフレーク
10	水	まつかぜやき ナムル	コーンフレーク	枝豆
11	木	さかなのさいきょうやき になます	あじさいヨーグルト	こんぶ・動物ビス
12	金	チャンプルー きゅうりもみ	すいか	パンプキンケーキ
13	土	サラダうどん くだもの		
16	火	しょうじんりょうり みそしる	あんこかし	フルーチェ
17	水	さかなのごまネーズやき カレードレッシングサラダ	じゃがいものたこやきふう	チーズ
18	木	ちぐさやき なすのあまみそいため	あんにんどうふ	胡瓜スティック
19	金	♪誕生会♪カツどん マカロニサラダ そうめんじる	おたのしみ	いりこ・ミニサラダ
20	土	ひやしちゅうか くだもの		
22	月	やきにくサラダ きりぼしのにももの	おにぎり	玉葱のおやき
23	火	さかなのマヨやき きんぴら	スコーン	こんぶ・ウエハース
24	水	はっぼうさい なすのマリネ	フルーツヨーグルト	トマト
25	木	ふのたまごとじ みそマヨサラダ	こくとうケーキ	ビスコ
26	金	さかなのかぼやきふう カミカミサラダ	オレンジゼリー	こんぶ・黒棒
27	土	パン くだもの		
29	月	マーボーなす かぼちゃサラダ	チーズ・かきごおり	カナッペ
30	火	さかなのムニエル おかかあえ じゃがいものポタージュ	もものムース	ゆで卵
31	水	にくどうふ じゃこサラダ	フレンチトースト	枝豆



今月のメニュー

6月の誕生会、定番メニューになってきました♪
 カエルバーガーです。
 中身は自身のフライにマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースをかけ、サラダ菜とサンドしています。元気菜園で掘ったじゃが芋をフライドポテトにし青のりをかけてそえました。
 7月の誕生会は初めて作る、卵でとじたかつ丼です。暑さを乗り切る様、しっかりスタミナをつけてほしいですね。

ゼロより怖いものはないっ!?! ノンカロリー、ゼロカロリー、カロリーオフのあまあ〜い罠…

健康・ダイエットブームで、カロリーオフと書いてある清涼飲料水やお菓子などたくさんの商品がお店に並んでいますね。「ノンカロリーだから、おやつ代わりにいくら食べても飲んでも大丈夫でしょう!!」と考えがちです。

でも、ちょっと待ってっ!!
 カロリーゼロには、**食品100mlあたり5kcal未満**であれば、カロリーゼロやノンカロリーと表示できるということで**決して0kcal**ではありません。ほぼゼロに近いから、ゼロとみなすということなのです。

その他、**食品100mlあたり20kcal以下**の場合はカロリーカットやカロリーオフ、低カロリーと表示していいということが定められています。これは、500mlのペットボトル1本ならスティックシュガー2本分(6g24kcal)の砂糖が入っていても「カロリーオフ」と表示してもいいということなんですね。

- 100ml(g)あたり5kcal未満→カロリーゼロ/ノンカロリー
- 100ml(g)あたり20kcal以下→カロリーカット/カロリーオフ

カロリーがあるということを認識して、水分補給にはお茶を前提とし、これらの食品を飲んだり、食べたりする場合は量を決め与えたいものですね。

また、ゼロをうたった食品には人工甘味料が使用されています。

19日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒を持ってきて下さい。