



給食だより



平成25年7月31日
城北アソカ保育園

今月のテーマ 夏バテしないように規則正しい食事をする
今月の目標 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意する

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	さかなのポテトサラダやき ナムル キャベツのみそしる	ふなやき	こんぶ・ゼリー
2	金	とりからあげのあまずづけ かかに	のむヨーグルト・バナナ	いももち
3	土	パン くだもの		
5	月	れいしゃぶサラダ ひじきに	みずようかん	カステラ
6	火	ぎゅうにくのやながわふう すみそあえ	フルーツしらたま	さつま芋のオレンジ煮
7	水	さかなのカレーピカタ カミカミサラダ コーンスープ	ココアりんかけ	こんぶ・白い風船
8	木	かぼちゃだんごじる きゅうりのうめあえ	こくとうケーキ	チーズ
9	金	さかなのてんぷら ピーナツあえ ピーマンいため	すいか	おやき
10	土	れいせいスパゲティ くだもの		
12	月	かみかみきんぴら すのもの	コーンフレーク	トマト
13	火	さかなのピザやき おかかあえ	チョコパン	りんごヨーグルト
14	水	おやこじる しおっぺ	ぎゅうにくもち	キャロットケーキ
15	木	ぶたにくのこうみやき なすのうまに	えだまめ・チーズ	卵ボーロ
16	金	しょうじんりょうり みそしる	バナナ・ビスコ	黒棒
17	土	パン くだもの		
19	月	けんちんじる ゆかりあえ	ひやしぜんざい	オレンジ
20	火	♪誕生会♪カレーピラフ たまごはるまき サラダ スープ ブドウ	おたのしみ	かっぱえびせん
21	水	てばもとのさんぞくやき やさいいため たまごスープ	アメリカンドッグ	ニラいり卵焼き
22	木	マーボーはるさめ ごまあえ	おからのケーキ	フルーチェ
23	金	ひじきとれんこんのおさかなバーグ グラッセ フレンチサラダ	キャロットゼリー	ジャムトースト
24	土	ビビンバ くだもの		
26	月	なすのしぎやき あまずあえ	とうふのおこのみやき	バナナ
27	火	スパニッシュオムレツ だいこんサラダ	ピザトースト	こんぶ・かりんとう
28	水	かぼちゃコロッケ ごまあえ	いりこ・かきごおり	枝豆
29	木	さかなのにつけ すましじる	りんごのケーキ	コーンフレーク
30	金	にくじゃが カレーマヨサラダ	とうもろこし	あべかわ
31	土	ひやしそうめん くだもの		

気をつけて！熱中症の怖さと水分補給

気温の上昇などによる暑熱環境において生じる身体の適応障害を熱中症といいます。
今年も夏の暑さは異常ですね。お祭りやお出かけシーズンにもなり外での活動は子どもの体調に気を配ることが大切です。

- ・軽症…こむら返りまたは、立ちくらみだけ
- ・中等症…疲労感・めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・体温の軽度の上昇
- ・重症…38℃以上の高熱、意識消失・けいれん＋中等症の症状

症状が現れたときは、真水よりもスポーツドリンクのような塩分と糖分を含んだものを飲み、体の冷却のために扇風機やうちわなどで送風することも効果的です。わきや頸部を冷やすことも良いでしょう。

しかし、一番大事なのは予防ですね！

- ①水分のこまめな摂取 ②熱っぽいと感じたら身体の冷却
- ③運動等の休止・涼しい場所での休養

熱中症と軽視せずに、日頃から予防を心掛け、症状の出た時には素早い処

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ぁ～い罠…

7月の給食だよりに引き続き、今月は人工甘味料のお話をしたいと思います。
人工甘味料とは、食品に存在しない甘味成分を人工的に合成したものをいい、合成甘味料ともいいます。最近では、糖尿病、肥満などの予防のために砂糖の代替品として添加物が使われることも多くなり、人体の影響より会社の利益優先で食品が作られているようです。

～代表的な人工甘味料～

★アスパルテーム★

甘さは砂糖の約200倍。さわやかな甘さが特徴です。
使用対象食品：ダイエット食品、清涼飲料水、お菓子など。

★スクラロース★

甘さは砂糖の600倍。砂糖に近い甘さが特徴で、世界中に広く使用されています。
使用対象食品：清涼飲料水、お菓子、デザート、乳製品など。

★アセスルファムカリウム★

甘さは砂糖の約200倍。ノンカロリー甘味料として使用されています。
使用対象商品：清涼飲料水、お菓子、漬物、つくだ煮など。

★カンゾウ抽出物★

甘さは砂糖の約200倍。塩味を和らげ、旨味出し効果があります。
使用対象商品：しょう油、みそ、漬物、つくだ煮、魚肉ねり製品、乳製品など広い範囲で使用。

★サッカリン、サッカリンナトリウム★

甘さは砂糖の500倍という、極めて強い甘味の特徴。濃度が薄くなっても甘味が長く残ります。
使用対象商品：しょう油、漬物、つくだ煮、魚介加工品、清涼飲料水、ビン詰め、缶詰など。

これらの人工甘味料は副作用として、発がん性、脳障害、甘さへの依存など、書ききれない程の症状があります。もちろん、今すぐに病気になるというわけではありませんが、チリも積もれば…ですね。

20日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日にも忘れずに箸と水筒を持たせておいて下さい。