



# 給食だより

今月のテーマ 寒さに負けない。  
 今月の目標 病気をしないよう何でも食べる。



令和6年1月31日  
 城北アソカ保育園

## 出せば OK! 毒素排出 パワー食

みなさん、添加物や農薬は気にされていますか？

- ・気にはなるけどきりが無い
- ・無添加は高い
- ・丁寧な料理をする時間がない

取らないのが一番ですが毎日あれやこれや、やることいっぱい無添加生活どころじゃないですね。

＼ならば／毒素を排出すればいい!!

余分なものは出せば問題なし。

プラマイ調整できる体づくりをしよう

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	さかなのたつたあげ ナムル わかめスープ	おにまんじゅう	ゼリー
2	金	チキンカツ マカロニサラダ れんこんのきんぴら	ドーナツ・チーズ	卵ポーロ
3	土	カレーうどん くだもの		
5	月	こうやのたまごとじ ちゅうかサラダ	ぜんざい	バナナ
6	火	さかなのおうごんやき になます	おこわ	牛乳かりんとう
7	水	はくさいのクリームに なっとう	ポパイホットケーキ	米せんべい
8	木	にくじゃが ポパイサラダ	ヨーグルト・みかん	クラッカー
9	金	さかなのコーンやき わふうスパゲティ かきたまじる	ぎゅうにゅうもち	スティックパン
10	土	はっぴょう会		
12	月	建国記念日		
13	火	はっぴょうさい ひじきに	にまめ	りんご
14	水	さかなのカレーピカタ コールスロー にんじんグラッセ	チーズクッキー	ふかし芋
15	木	ヤンニョムチキン すみそあえ かきたまじる	フロランタンふうトースト	ハーベスト
16	金	しょうじんりょうり みそしる	みそまんじゅう	サラダせんべい
17	土	やきそば くだもの		
19	月	おやこじる ししゃものごまやき	おこのみやき	ビスコ
20	火	*誕生会* パンチュー からあげ カレーマヨあえ スープ いちご	おたのしみ	カルシウムせんべい
21	水	ハヤシライス チョレギサラダ	こくとうあげもち	みかん
22	木	ちぐさやき カミカミサラダ かぼちゃのこんぶに	コーンフレーク・バナナ	ロールパン
23	金	天皇誕生日		
24	土	さんしょくどん みそしる くだもの		
26	月	けんちんじる じゃこサラダ	カレーにくまん	いちご
27	火	すりみとチーズのコロッケ マカロニサラダ チキンスープ	うめがえもち	ゼリー
28	水	すきやきふうに ひじきサラダ	ココアスコーン	ビスケット
29	木	さかなのあまずあんかけ ごまあえ	カスタードクリームあえ	ベジたべる

### カリウム

体内に残る余分な塩分を排出してくれる働きがあります

カリウムを多く含む食品は生野菜・果物・海藻類です

### 水溶性食物繊維

腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる救世主

水溶性食物繊維の特性

- ◎水に溶けると粘度を増す
- ◎胃に留まる時間が長く、消化吸収のスピードを遅くする
- ◎脂肪・糖分の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑える
- ◎腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

### 不溶性食物繊維

腸にこびりついた汚れをこそげとるように

不溶性食物繊維の特性

- ◎水分を吸着して数倍に膨れる
- ◎腸の蠕動運動を促し、便秘や痔の予防に効果がある
- ◎薬学性便秘の場合は、逆に便秘がひどくなるので注意
- ◎有害物質を体外へ排泄し、大腸がんの予防に効果がある



### ヤンニョムチキン

- ・鶏肉…2枚(500g) ~下味用~
- ・みりん…18g(大さじ1)
- ・塩…3g…(小さじ2/1)
- ・ごま油…8g(小さじ2)
- ・片栗粉
- ~ソース~
- ・ケチャップ…36g(大さじ2)
- ・しょうゆ…18g(大さじ1)
- ・みりん…18g(大さじ1)
- ・砂糖…9g(大さじ1)
- ・白ごま…お好み

①鶏肉を食べやすい大きさに切り、調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶし火が通るまで焼く。  
 ②フライパンにソースを煮立たせ、焼いた鶏肉を絡ませて白ごまをまぶしたら完成です。

※辛いのが好きな大人の方はソースにコチュジャンを混ぜるのがお勧めです。

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。