



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5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よね。
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	水	さかなのたつたあげ ナムル わかめスープ	きなこだんご	米せんべい
2	木	ぶたにくとさといものいために ポパイサラダ	にまめ	卵ボーロ
3	金	しろみざかなのすぶたふう いそあえ	おにまんじゅう	フルーチェ
4	土	はっぴょう会		
6	月	こうやのたまごとじ ちゅうかサラダ	スノーボール	バナナ
7	火	ギョロツケ マカロニサラダ チキンスープ	おこわ	ゼリー
8	水	だんごじる なっとう	コーンフレーク・みかん	チーズ
9	木	さかなのコーンやき わふうスパゲティ かきたまじる	おこのみやき	クラッカー
10	金	にくじゃが すみそあえ	ポパイホットケーキ	かりんとう
11	土	建国記念日		
13	月	はっぼうさい ひじきに	くろがねあられ	りんご
14	火	さかなのカレーピカタ コールスロー ポタージュ	ヨーグルト・バナナ	スティックパン
15	水	ハヤシライス サラダ	ジャムサンド	ハーベスト
16	木	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	金	さかなのあまずあんかけ れんこんサラダ	ほうれんそうのキッシュ	ベジたべる
18	土	カレーうどん くだもの		
20	月	ちぐさやき きんぴら	シュガーあげもち	みかん
21	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	ビスコ
22	水	ししゃものごまやき カミカミサラダ	りんごゼリー・せんべい	ロールパン
23	木	天皇誕生日		
24	金	とんかつ ごまあえ ポトフ	こめこマフィン	リッツ
25	土	さんしょくどん みそしる くだもの		
27	月	けんちんじる かきあげ	ココアスコーン	いちご
28	火	さかなのホイルやき ちゅうかスープ	カスタードクリームあえ	ビスケット

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



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



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便にして排出してくれます



脳を育てる生活のポイント

出生時に約400gだった脳は、4~6歳までに約3倍、大人の90%の重量になると言われています。幼児期には脳に刺激と栄養をたっぷり与えましょう。

脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です。

※朝ごはんを食べましょう

脳はエネルギーを大量消費します。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。



※積極的に外遊びを

自然は感性を豊かにします。また、体力やガマン強さを育てます。

逃げろー



※子どもとコミュニケーションをとりましょう

人との関りが脳を活性化させます。



※睡眠をきちんととりましょう

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。



21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。