



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いい
- ・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	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	はっぼう会		
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

カリウムを多く含む食品は生野菜・果物・海藻類です

- ジャガイモ
- サツマイモ
- かぼちゃ
- トマト
- きゃべつ
- ほうれん草
- こんぶ
- わかめ
- 納豆
- 種類類
- バナナ
- 柿

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なり、便にして排出してくれます

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
- ◎痙攣性便秘の場合は、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

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いませんが、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。