



9がつのきゅうしょくだより

2024.9.1. 郷田保育所



日 曜	きゅうしょく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ3:00
2 月	チキンビーンズ マセドアンサラダ	フルーツミックス	とうふのガトーショコラ
3 火	さばのおろしに ごまみそしる	バナナ	ポテサラサンド
4 水	ラーメン ごまあえ	みたらしまカロニ	げんまいフレークスナック
5 木	とりのからあげレモンソース トマトスープ	パンケーキ	こめこクッキー
6 金	たまごとじどん やさいのあさづけ	ジャムサンド	しゃけむすび
7 土	いりどり かふうきゃべつ	フッキー	フルーツヨーグルト
9 月	マーボー豆腐 ポテトサラダ	わかめむすび	フルーツパフェ
10 火	さかなのピザやき ジュリエンスープ	きなこスコーン	おこのみやき
11 水	かぼちゃシチュー ドレッシングあえ	ジャムサンド	さつまいもスナック
12 木	ちくぜんに なます	ココアホットケーキ	ミックスシェイク クッキー
13 金	キーマカレー はるさめサラダ	フルーツミックス	フルーツピザ
14 土	ごもくきんぴら あいしょうじる	みたらしまカロニ	ミルクくずもち
17 火	ししゃものりふうみ すましじる	ジャムクラッカー	つきみだんご
18 水	たんじょうかいメニュー	みかん	フルーツゼリー
19 木	やきがんもどきのあんかけ とんじる	おむすび	きらきらフルーツポンチ
20 金	なすのあまからいため やさいのさっぱりあえ	パンケーキ	おはぎ
21 土	ツナじゃが すみそあえ	ホットケーキ	みかんヨーグルトゼリー
24 火	しろみぎかなのいそべあげ あきのかおりスープ	ジャムサンド	カルシウムクラッカー
25 水	なすのミートスパゲティー サラダ	きなこパンケーキ	ふかしいも
26 木	とんかつ みそしる	フッキー	いもだんご (クッキング)
27 金	タンドリーチキン とうにゅうスープ	ジャムクラッカー	とうにゅうくずもち
28 土	ぶたにくのみそいため きゃべつのサラダ	パンケーキ	フルーツゼリー
30 月	すぶた だいこんサラダ	みたらしまカロニ	おむすび

*9月18日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。
*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつかます。

上手に食べられないという問題はなぜおこるのでしょうか

食べものを自分で口に運ぶ時期

乳幼児期は大人から介助されて食べていたのに対し、離乳完了頃では自分で食べるようになります。自分で食べるということは、単に自分の手で道具を使って食べるだけでなく、自分で適当な一口量がわかり、口に上手に運べるということが含まれます。

初めは手づかみ食で、手全体でつかんだ食べものを手当たり次第に口に押し込むので、こぼれるほうが多かったり、大きなものを口に押し込んで目を白黒させたりします。やがて、口に入れやすい手でのつかみ方、量の加減ができるようになります。

ここで汚れるからといって大人が手を出しすぎると、自分で量の加減を覚えたり、指を使ってつまむことがうまくなりません。逆に量の加減ができずにむやみに口に押し込む子には、大人が一口サイズにして出すなど危険を回避し、適量を学習できる援助が必要です。

参考資料:「できるできるもぐもぐごっくん」

健康食品がもたらした健康被害事件

紅麹サプリメントが引き起こした健康障害事件は、機能性表示食品の問題点を浮彫にしました。消費者庁は小林製薬の事件を受けて、機能性表示食品に関する検討会を設置し、4月19日から計6回の検討会を開催し、5月27日付けで報告書をまとめました。しかし、後日健康被害が指摘されるサプリメントに使われていた紅麹のうち青カビ由来の物質ペルル酸が検出されたロットが別会社に納入され、製品にサプリと1日当たり摂取量で同等量以上配合された可能性があること、報告漏れがあったことを発表しました。また、今回の事件について、いわゆる健康食品と区別するため、機能性表示食品の制度は大切だとしています。

機能性成分には副作用などの問題があります。薬と食品の違いは、薬は治療を目的に摂取し、効果がありますが、同時に副作用があります。食品には副作用はありません。今流通しているサプリメントなどには機能性成分があります。今回の紅麹サプリメントにはモノコリンKと呼ばれる物質がそれにあたります。この成分は米国などではくすりとして扱っています。効果がある副作用もあります。結局健康はサプリメントなどに頼り過ぎず、バランスのよい食事と適度な運動にあるという原点に立ち返ることが必要なのでしょうね。

参考資料 食べもの文化 2024.8月号、中国新聞 2024.7.27

今月のエネルギー、タンパク質、塩分の目標量と平均使用量をお知らせします

	エネルギー kcal	タンパク質 g	塩分 g
3才以上児	564	22.8	1.7
目標量	574	23	1.6
3才未満児	544	21.7	1.5
目標量	475	19	1.5

9月17日はお月見です。お月見は、美しい満月を觀賞するだけでなく、秋の農作物が無事収穫できたことを感謝する行事です。保育所でも、おやつにさつまいもで作った月見団子を提供したり、行事の由来の話をしたりと、子どもたちに伝統文化を伝えていきたいと思っています。

