



# 10がつのきゅうしょくだより

2024.10.1 郷田保育所



| 日  | 曜 | きゅうしょく                  | 朝のおやつ<br>〈赤組さん〉 | おやつ3:00      |
|----|---|-------------------------|-----------------|--------------|
| 1  | 火 | さかなのカレーフリッター やさいのスープ    | スコーン            | つぶつぶにんじんゼリー  |
| 2  | 水 | ミートボールのトマトシチュー ツナサラダ    | バナナ             | もちもちあげパン     |
| 3  | 木 | いそとじうどん コールスローサラダ       | ジャムサンド          | バナナケーキ       |
| 4  | 金 | げんきだんご とうにゅうスープ         | おにぎり            | きなこプリン       |
| 5  | 土 | いりどうふ はるさめサラダ           | ホットケーキ          | ブルーベリーヨーグルト  |
| 7  | 月 | にくどうふ しそふうみあえ           | スコーン            | あきのおにぎり こんぶ  |
| 8  | 火 | あげどりのごもくあえ さっぱりサラダ      | バナナ             | フルーツサンド      |
| 9  | 水 | さかなのこうそうあげ とうふのみそしる     | ゼリー             | やきいも いりこ     |
| 10 | 木 | スープカレー やさいサラダ           | せんべいサンド         | おやつはるまき      |
| 11 | 金 | メンチカツ やさいコーンスープ         | クラッカージャム        | あまざけとまめのむしばん |
| 12 | 土 | にくじゃが おかかあえ             | おむすび            | おにぎり こんぶ     |
| 15 | 火 | ごもくラーメン ごまマヨサラダ         | スコーン            | ココアスナック      |
| 16 | 水 | ふきよせに なます               | ホットケーキ          | かぼちゃのちやくんしぼり |
| 17 | 木 | さばのオーロラソース とうふとやさいのにももの | バナナ             | ドーナツパフェ      |
| 18 | 金 | びしゅなべほいくしよふう ごまあえ       | ジャムサンド          | しゅとのさけまんじゅう  |
| 19 | 土 | やきにくふういため きりぼしだいこんのサラダ  | おにぎり            | ぶどうゼリー       |
| 21 | 月 | クリームスパゲティ こまつなのサラダ      | ジャムサンド          | フルーツもりホットケーキ |
| 22 | 火 | ハンバーグのきのこソースかけ いなかじる    | フルーツミックス        | おさつチップス      |
| 23 | 水 | おたんじょうかいメニュー            | バナナ             | みかんゼリー       |
| 24 | 木 | スパゲティミートソース かぼちゃサラダ     | フッキー            | パンプキンスープ パン  |
| 25 | 金 | ばんはっぼー ミネストローネ          | クラッカージャム        | りんごケーキ       |
| 26 | 土 | にしめ わふうサラダ              | ももかん            | マカロニあべかわ     |
| 28 | 月 | あげさかなのあんかけ やさいのカロテンスープ  | クラッカーサンド        | フレンチトースト     |
| 29 | 火 | クラシックオーロラどり パスタサラダ      | バナナ             | ホットケーキ       |
| 30 | 水 | えんそく (おべんとうをおねがいます。)    | ビスケット           | おかし          |
| 31 | 木 | とりにくのねぎみそかけ すましじる       | おにぎり            | スイートポテト      |



\*10月23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。  
\*10月30日は遠足です。お弁当をお願いします。  
\*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつきます。



## 人工甘味料、ごく微量でも繰り返しの使用は危険

### 人工甘味料についての調査

今ヨーロッパでは、食品添加物の安全性の見直しが進んでいます。すでに農薬に関する見直しが進められていますが、食品添加物についても見直そうというものです。ヨーロッパでの取り組みは、これまで使用されてきた食品添加物は、本当に安全なのか、コホート（大規模）研究などを通して調べなおそうというもので、国際プロジェクトで進められています。調査されたのはアスパルテーム、スクラロース、アセスルファム K の 3 種類です。ダイエット飲料、食品の多くにこの 3 種類の人工甘味料のどれか、時には全てが用いられています。今後、他の食品添加物も調査されていく予定です。調査の対象になった人工甘味料は、砂糖と異なり、摂取しても血糖値は上がらず、肥満にならないとされ、健康ブームに乗って使用量を増やしてきました。しかし、この間行われたコホート研究では、ごく微量でも長期的に摂取すると死亡率、肥満、糖尿病、心血管疾患、腎臓病、各種がんが増加するということが示されました。WHO は昨年 5 月に人工甘味料を推奨しないとするガイドラインを発表しましたが、それ以上に大変危険であることがわかったのです。具体的には、フランスでは糖尿病の発症リスクを高める、心臓や血管などの循環器系での病気のリスクを高める、心臓や血管などの循環器系での病気のリスクを高める、イギリスでは不整脈が増加する、人工甘味料入り飲料を 1 日 250 ミリリットル飲む人は腎臓病になるリスクが 19%、それ以上飲む人は 26% 増加する、アメリカでは、脳卒中のリスクが 2.96 倍、認知症リスクが 2.89 倍という報告があります。

参考資料：芽ばえ社食べもの文化 2024.10 月号

### 栄養豊富な魚を食べよう

魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、おいしく食べられる方法を紹介しします。

- \*「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富  
体をつくり、健康を維持する良質なたんぱく質  
脳や神経の発達に必要な DHA・IPA  
骨の成長を促進し丈夫にするカルシウム・ビタミン D
- \*「魚」はこんな工夫で食べやすく
  - 1 血液を洗い流したり調味料を活用して臭みをやわらげて食べやすくする
  - 2 ほねを取り除いて食べやすくする
  - 3 調理法で食べやすくする  
揚げる：から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする  
焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く  
煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる  
蒸す：白身魚では、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる  
ほぐす：パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

18日のメニューは、食育の日・市制 50 周年記念給食です。給食は、美酒鍋保育所風、ごま和え、おやつは、酒都の酒まんじゅうです。おやつは酒まんじゅうに酒かすを使っています。

### 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<br>kcal | タンパク<br>g | 塩分<br>g |
|-------|---------------|-----------|---------|
| 3才以上児 | 585           | 23.3      | 1.4     |
| 目標量   | 574           | 23        | 1.6     |
| 3才未満児 | 554           | 21.1      | 1.3     |
| 目標量   | 475           | 19        | 1.5     |