

給食欄より

西方寺古城保育園

水俣市古城2丁目221-2

TEL 63-1828

園長 萩嶺善信

担当者 S 尚子



砂糖について



9月の食育の日に、白い砂糖について話をしました。

糖質（炭水化物）は、私たちにとって大切なエネルギー源です。しかし、白い砂糖の取り過ぎは様々な病気になる確率が高いと言われています。「朝ごはん、何を食べてきましたか？」と聞くと、半分以上がパン。そのうちの半分が菓子パンを食べてきているのが現状です。子ども達にこんな話をしました。

砂糖はどれくらい はいってるの？

- クッキー 3個(20g)……5.1g
- プリン 1個(60g)……11g
- ショートケーキ 1個(100g)……30g
- チョコレート 1枚(90g)……48g
- クリームパン 1個……26g
- アイスクリーム(100g)……20g
- 炭酸飲料(500ml)……50g
- キャンディ 2個……12g
- ガム 10枚……35g

白い砂糖を取り過ぎると どうなるの？

- 生活習慣病(糖尿病)
- 虫歯 ・肥満 ・便秘
- 骨折しやすい(骨粗鬆症)
- 肌荒れ、アトピーなど
- イライラする、キレやすい

砂糖の代わりに 何をとればいいのか？

- 穀類(米、麦、とうもろこしなど)
- 芋類(じゃが芋、里芋、さつまい)
- 豆類(大豆、小豆、インゲンなど)
- 果物など

1日にどれくらい とっていいのか？

子ども・・・20g
大人・・・40～50g

どんな砂糖がいいの？

- きび砂糖 (保育園使用)
- 黒砂糖 (保育園使用)
- てんさい糖
- メープルシロップ

実際に、いつも食べたり飲んだりしているおやつに、どれくらい砂糖が入っているか、スティックシュガーを使って見せたところ、とても驚いていました。夏、毎日のように食べていたアイスも、1個全部食べると1日にとってもいい量をアイスだけで摂っていることとなります。子どもたちは、大人が与えるものしか食べられません。子どもたちのために、適切なものを選んであげたいものです。

おやつを選ぶとき注意してほしいこと

少しでも安心なおやつを選ぶ鍵は「表示」です。表示を見ることで食品の“安全度”が大まかに判断できます。原材料名の一番最初に書いてあるのが糖類であれば、糖分が一番多く含まれてること。また、栄養表示は、糖質(炭水化物)のところを見てください。ペットボトルは、100ml 中で表示されてることが多いので、500ml であれば、5倍しなければいけません。

その他、添加物や原産国も注意してほしいと思います。



3日(土) 月見だんご…準備物はありません

27日(火) おにぎり…完全給食

(すみれ・ひまわりぐみご飯はいりません)

稲刈りのお知らせ



期日 10月9日(金)

時間 10時～

※ 雨天時は順延

お手伝いができる保護者の方がいらっしゃいましたら、
よろしくお願ひします。

10月の給食献立予定カレンダー

月	火	水	木	金	土
10月の行事予定 3日 クッキング 9日 稲刈り 12日 体育の日 14日 予行練習 17日 運動会準備 18日 運動会 21日 お誕生日会 27日 クッキング 30日 秋の遠足	日にち 1	日にち 2	日にち 3	日にち 4	日にち 5
主食	五分付き米	五分付き米	月見だんご		
汁物	みそ汁	みそ汁	麦茶		
主菜	筑前煮	和風ハンバーグ			
副菜	酢の物	ほうれん草のお浸し			
3時のおやつ	麦茶	牛乳			
	枝豆(保育園産)	コーンフレーク			
6	7	8	9	10	
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	ちゃんぽん
ポトフ	みそ汁	野菜スープ	すまし汁	みそ汁	麦茶
	さんまの竜田揚げ	グラタン	栄養きんぴら	きびなご天ぷら	
春雨サラダ	さつまいもソテー	ツナサラダ	納豆	ごま和え	
ミルク	麦茶、梨	ミルク	麦茶	牛乳	
レーズン蒸しパン	せんべい	ピーナツパン	いなり寿し	ホットドッグ	
12	13	14	15	16	17
体育の日 	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	ピラフ
	クリームシチュー	わかめスープ	みそ汁		麦茶
		マーボー豆腐	鶏肉とひじきの炒め煮	親子煮	
	酢の物			ピーナツ和え	
	麦茶、棒アイス	ミルク	麦茶、棒アイス	牛乳	
	かりんとう	チョコチップ蒸しパン	せんべい	スイートポテト	
19	20	21	22	23	24
五分付き米	五分付き米	炊き込みご飯	五分付き米	五分付き米	スパゲティ
	タイピーエン	すまし汁	みそ汁	みそ汁	麦茶
ひき肉カレー		さんまの蒲焼	茶碗蒸し	栄養揚げ	
ハムサラダ	酢の物	煮しめ、デザート	小女子	マカロニサラダ	
ミルク	麦茶、みかん	ミルクココア	麦茶	牛乳	
ラスク	せんべい	カラフル蒸しパン	いも天	ジャムサンド	
26	27	28	29	30	31
五分付き米	おにぎり	五分付き米	五分付き米	秋の遠足 	サンドイッチ
ポークビーンズ	豚汁	みそ汁	すまし汁		牛乳
		鮭のパン粉焼き	八宝菜		
かぼちゃの甘煮	寒漬け	野菜ソテー	昆布の佃煮		
ミルク	麦茶	ミルクココア	麦茶	麦茶	
ピーナツクッキー	フルーツヨーグルト	さつまいもチップス	黒糖だんご	バナナ	