

# 献立表



総和保育園

2017/10月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏肉と大根のべっこう煮、里芋のすまし汁、ほうれん草のおひたし、果物	牛乳、おかし
3	火	お茶(牛乳)、小魚	【遠足】おにぎり、鶏の唐揚げ、オムレツ、たこウインナー、味噌汁、添え野菜、どうぶつえんゼリー (※3歳以上児は家庭からのお弁当持参となります)	アンパンマンジュース、おかし
4	水	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、川マスの揚げ煮、みそ汁、きんぴらごぼう、和梨ゼリー	のむヨーグルト、おかし
5	木	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、ししゃもチーズフライ、野菜スープ、レタスのサラダ、果物	牛乳、おかし
6	金	お茶(牛乳)、小魚	とんこつラーメン、華いかしゅうまい、チンゲン菜の和え物、果物	牛乳、黒みつ団子
7	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
9			体育の日	
10	火	お茶(牛乳)、小魚	たぬきうどん、イカげそから揚げ、もやし和え物、果物	牛乳、ふかし芋
11	水	お茶(牛乳)、小魚	梅しご飯、魚の照り焼き、すまし汁、大根と豚肉の煮物、果物	のむヨーグルト、おかし
12	木	お茶(牛乳)、小魚	【遠足予備日】おにぎり、ミートボール、ミニグラタン、えびフリッター、豆腐のみそ汁、ブロッコリーのおかか和え、ミニトマト、みかんゼリー	気になる野菜ジュース、おかし
13	金	お茶(牛乳)、小魚	ウインナーパン、かぼちゃのココット、オニオンスープ、トマトサラダ、果物	牛乳、紫いもチップス
14	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
16	月	お茶(牛乳)、小魚	雑穀ごはん、豚肉の香味焼き、かき玉汁、小松菜のカニかま和え、果物	牛乳、おかし
17	火	お茶(牛乳)、小魚	スープパゲッティ、チキンナゲット、キャベツサラダ、果物	牛乳、おやつクリームパン
18	水	お茶(牛乳)、小魚	味ごはん、鯖の西京焼き、かぶのあったか汁、白菜のおかか和え、果物	のむヨーグルト、おかし
19	木	お茶(牛乳)、小魚	華風混ぜご飯、春巻き、にらのスープ、レタスの和えもの、パイナップルゼリー	牛乳、さつま芋入蒸しパン
20	金	お茶(牛乳)、小魚	コッペパン、鮭のマヨネーズ焼き、豆腐のカレーポタージュ、キャロットサラダ、生クリームヨーグルト	牛乳、よもぎげんこつ
21	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
23	月	お茶(牛乳)、小魚	ハヤシライス、イカリングフライ、しょうゆフレンチサラダ、果物	牛乳、おかし
24	火	お茶(牛乳)、小魚	焼きそば、えびシュウマイ、白菜スープ、カラフルサラダ、ヤクルト	牛乳、みだらし団子
25	水	お茶(牛乳)、小魚	あぶ玉丼、鮭の塩こうじ焼き、きゅうりの昆布あえ、果物	のむヨーグルト、おかし
26	木	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏肉の照り焼き、豚汁、ひじきの炒め煮、果物	牛乳、プルーン
27	金	お茶(牛乳)、小魚	きな粉パン、チーズはんぺんフライ、野菜スープ、レタスのサラダ、果物	牛乳、チーズクッキー
28	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
30	月	お茶(牛乳)、小魚	麦ごはん、こんぶ巻きの天ぷら、みそ汁、ほうれん草の和え物、果物	牛乳、おかし
31	火	お茶(牛乳)、小魚	【ハロウィン献立】クロワッサン、かぼちゃひき肉フライ、リボンハスタースープ、フライドポテト、レタスのドレッシング和え、蒸しとうもろこし	牛乳、ハロウィン米粉カップケーキ

★今月の郷土食はみだらし団子です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1人1日	2人1日	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	580	23	18.5	257	2.7	184	0.28	0.4	36	5.1	2.3
目標量	580	24	16.2	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.8	1.9
3歳未満児	505	20.2	17.2	288	2.1	177	0.25	0.43	30	3.8	1.8
目標量	475	19.6	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.8	1.6

# 心とからだを育てる食事づくり

## 《 適切な塩分でおいしく食べましょう① 》

昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分と同じなので、塩は体にとって必要不可欠です。昔は塩が貴重品だったので、塩分をとりすぎるといことはありませんでしたが、現在は塩が安く手に入るようになり、保存にも役立つため余分にとるようになりました。

過剰に摂取すると、高血圧などの生活習慣病の原因になります。“薄味でおいしく食べる”ことは、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

### ◆国際的健康問題の第2位に！

2011年に生活習慣病に関する国際連合学識者会議において、「生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション」が発表されました。予防のために気をつけるべき5つは…

①タバコ ②食塩 ③肥満、不健康な食事 ④有害飲酒 ⑤心血管系の疾患のリスク低下

食塩がタバコの次に重要視されています。食塩の過剰摂取が与える健康被害の大きさに驚きです。

日本高血圧学会は毎月17日を『減塩の日』に制定し、減塩の取り組みが進んでいます。



©2017日本高血圧学会

### ◆食塩の摂取目標量は？

人間にとって必要最低限の食塩はわずか「0.2g～0.5g」と推定されていますが、世界保健機構(WHO)は、「料理の味わい」と「健康」を考慮して、食塩の目標量は「5g未満」とすることを推奨しています。日本人の食事摂取基準の目標値は、8.0g未満<sup>\*</sup>(成人男性)と、世界保健機構が示している目標値より高い値です。

現在、日本では実現可能な量を目標量として「段階的な減塩」を目指しています。

※ 1～2歳(男児)3g未満(女児)3.5g未満、3～5歳(男児)4g未満(女児)4.5g未満◎

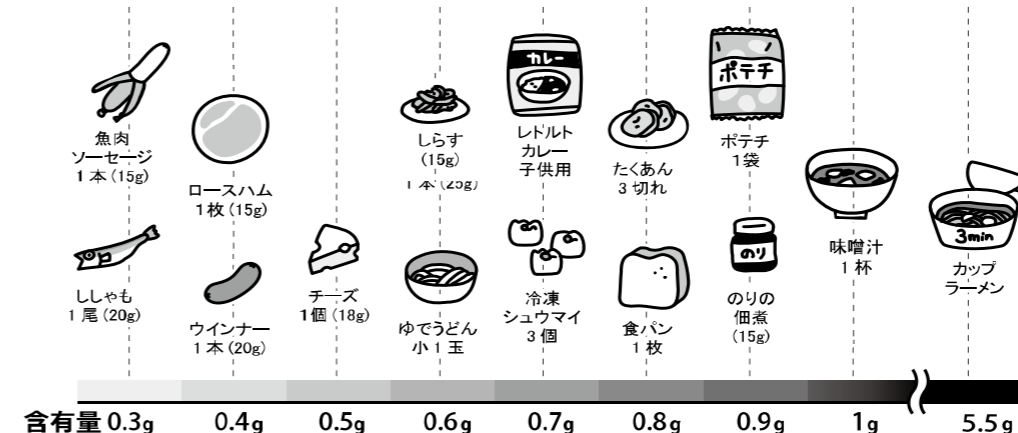


©2017日本高血圧学会

### ◆加工品等の食塩含有量

加工食品には目には見えませんが、たくさんの食塩が含まれています。例えば、チーズトーストにウインナー1本で幼児の

1日分の食塩目標量の半分程度の食塩を摂ることになります。



©2017日本高血圧学会

かぼちゃのそぼろあんかけ…ホコホコのかぼちゃに鶏そぼろのあんが絡んだ、人気の一品です。かぼちゃは煮ても、揚げても、炒めてもよし。野菜としては甘みが強いので、お菓子などにも利用されます。保存性もよく、丸ごとの場合は風通しのよいところで1～2ヶ月保存できますが、切った後は冷蔵庫で保存し、1週間くらいで使い切りましょう。

★材料★	かぼちゃ	1/6個(300g)	砂糖	小さじ2
	鶏のひき肉	100g	しょうゆ	大さじ1
	油	小さじ2	日本酒	大さじ1弱
	しょうが	少々	片栗粉	大さじ1弱
	だし汁	180cc		

- ★作り方★
- ① かぼちゃを一口大に切って蒸し器で15分程度蒸します。
  - ② 油を熱し、ひき肉とみじん切りにしたしょうがを炒め、しょうゆ、みりん、だし汁を入れて煮ます。
  - ③ ②に同量の水で溶いた水溶性片栗粉でとろみをつけます。
  - ④ かぼちゃにそぼろあんをかけます。