

# 12月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 ビスケット	白飯・クリームシチュー・フレンチサラダ・果物	牛乳 スノーキパン
2	土	牛乳 クラッカー	ミートスパゲティー・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 せんべい
3	日			
4	月	牛乳 クッキー	ドライカレー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
5	火	牛乳 焼き芋	白飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・花野菜のマヨネーズ和え 金時煮豆・果物	牛乳 ハムサンド ☆
6	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のレモン風味焼き・ひじきの炒め煮・白菜スープ	牛乳 じゃが団子 ☆
7	木	牛乳 ビスケット	梅ご飯・鶏肉の甘酢揚げ・絆三絲・チーズスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
8	金	牛乳 おかき	白飯・香味煮・白菜の和え物・焼きししゃも・果物	牛乳 パインケーキ ☆
9	土	牛乳 クッキー	中華丼・果物	牛乳 クラッカー
10	日			
11	月	牛乳 せんべい	白飯・すいとん・ゴマ塩サラダ・味付けのり・果物	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
12	火	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉のすき焼き煮・ほうれん草の白和え ししゃもの味酢干し・果物	お茶 おにぎり ☆
13	水	牛乳 おかき	白飯・魚のゆず味噌かけ・れんこんのきんぴら お麩のすまし汁・果物	牛乳 チヂミ ☆
14	木	牛乳 クッキー	白飯・豚肉と大根の中華煮・鶏レバーの照り煮 カリフラワーの甘酢和え	牛乳 サモサ ☆
15	金	牛乳 クラッカー	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティーソテー かぼちゃのみそ汁・ミニゼリー	牛乳 小魚 クッキー
16	土	牛乳 せんべい	味噌ラーメン・果物	牛乳 おかき
17	日			
18	月	牛乳 クッキー	白飯・高野豆腐の卵とじ・かぶの磯和え・納豆・果物	牛乳 エッグタルト ☆
19	火	牛乳 焼き芋	クリスマスランチ (わかめご飯・タンドリーチキン マカロニサラダ・クリスマスケーキ)	牛乳 れんこんもち ☆
20	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚のクリームかけ・キャベツとツナの和え物 すまし汁・果物	牛乳 肉まん ☆
21	木	牛乳 ジャムサンド	白飯・豆乳汁・彩野菜のゴマ和え・ミニゼリー	牛乳 甘辛団子 ☆
22	金	牛乳 おかき	白飯・かぼちゃコロケ・土佐酢和え・にら玉汁	牛乳 チーズ クラッカー
23	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	牛乳 ビスケット
24	日			
25	月	牛乳 せんべい	そぼろ丼・ごまドレッシングサラダ・のっぺい汁・果物	牛乳 メロンパン風 ☆
26	火	牛乳 クラッカー	白飯・魚の竜田揚げ・さつま芋のきな粉サラダ 具たくさんスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 おかき
27	水	牛乳 ビスケット	白飯・ポークビーンズ・グリーンサラダ・果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
28	木	牛乳 クッキー	ゆかりご飯・ふわふわ煮・おじゃごとじゃこのおかか 和えのき納豆・果物	牛乳 マカロニあべかわ ☆
29	金			
30	土			
31	日			

## 「甘い食品」の食べすぎに注意しましょう

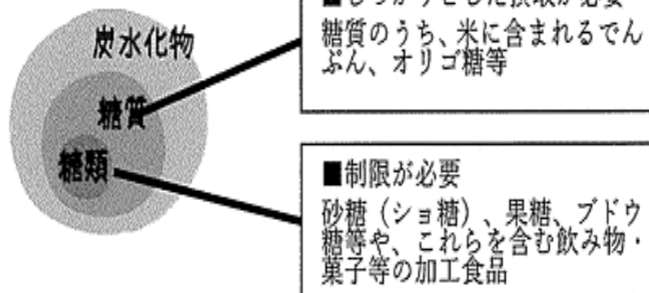
「子どもに甘い食品はよくない!」となんとなくわかっていても、ぐずった時の気持ちの切り換えや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとっても大人にとっても魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。

### ●何故、食べ過ぎてしまうの?

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうことになります。

### ●摂り過ぎるとどうなるの?

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



■しっかりと摂取が必要  
糖質のうち、米に含まれるでんぷん、オリゴ糖等

■制限が必要  
砂糖(ショ糖)、果糖、ブドウ糖等や、これらを含む飲み物・菓子等の加工食品

### ●適量はどれくらい?

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについて WHO (世界保健機関) は、16g 程度を、1日の子どもの適量としています。

<飲み物・菓子に含まれる糖類\*の量>

サイダー250ml	100%果汁ジュース 250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約 22g	約 26g	約 17g	約 11g	約 14g

\*日本食品成分表 炭水化物成分表より WHO が制限が必要としている糖類を集計

### ●砂糖の摂取量を減らすポイント

- ✓ 「甘い飲み物」を避ける  
飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO (世界保健機関) が制限している「果糖」を含みます。
- ✓ 「甘いおやつ」を減らす  
子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。
- ✓ 「だし」を活用する  
「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。



☆印は手作りおやつです。

クリスマスランチ (わかめご飯・タンドリーチキン マカロニサラダ・クリスマスケーキ)	牛乳 肉まん ☆
---	----------