

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分量 g
2	木	わかめうどん・ブロッコリーの和風マヨサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	452	17.0	13.4	209	2.1
7	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	11.7	10.4	130	0.3
8	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	534	17.6	16.2	243	2.4
9	木	きのこスパゲティ・ソーセージサラダ・オニオンスープ	ビスケット キャロットスコーン・牛乳	504	14.9	19.7	229	2.5
10	金	ホキのフライ・切干大根煮物・チョコチップパン・豚汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	485	23.5	14.8	199	2.6
13	月	肉じゃが・ちくわのサラダ・チーズパン・すまし汁 (わかめ・豆腐)	プチお菓子 抹茶のケーキ・麦茶	527	18.0	18.4	106	2.5
14	火	プチコロッケ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	12.7	11.4	127	0.2
15	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 手作りパインゼリー・麦茶	501	20.2	16.0	220	1.8
16	木	醤油ラーメン・シーザーサラダ・ヨーグルト	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・野菜ジュース	502	15.7	12.9	189	2.1
17	金	白身魚のみそマヨネーズ焼き・高野と大豆の煮物・たまごパン・具たくさんスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	436	20.2	13.0	138	2.0
18	土	ドーナツ・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)		147	2.9	3.6	25	0.1
20	月	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	プチお菓子 ジャムサンド・野菜ジュース	494	17.2	11.3	64	2.1
21	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	417	13.7	11.1	164	1.3
22	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	532	16.0	12.9	309	1.6
23	木	きつねうどん・中華風ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット メープルスコーン・牛乳	536	20.5	19.2	298	2.3
24	金	栄養すいとん・ささみとトマトのマリネ・プレーンパン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	500	24.4	17.0	325	2.4
27	月	きのこハンバーグ・キャベツとチーズのおかか和え・プチパン・コンソメスープ	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	492	25.7	23.1	189	2.6
28	火	プチ焼きそば・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	497	9.7	8.4	130	0.3
29	水	肉丼・ブロッコリーサラダ・みそ汁 (油揚げ・わかめ)	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	521	22.1	18.1	190	1.9
30	木	スパゲティミートソース・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	533	20.4	14.3	134	1.6
31	金	白身魚の青のりパン粉焼き・鶏肉と里芋の煮物・食パン (いちごジャム)・ほうれん草スープ	プチお菓子 バナナのスコーン・野菜ジュース	499	20.5	16.8	114	2.1

子どもの肥満防止 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは、(1)しっかり朝食を食べる。(2)早寝・早起きの規則正しい生活をする。(3)野菜をたっぷり食べる。(4)おやつは時間と量を決めて食べる。(5)体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。

ヨーグルトを毎日の習慣に!

栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日の習慣にして元氣な腸を作しましょう。