



にじのはし

日	曜	主食	副 食	3時おやつ
1	金	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、白身魚のムニエル、のりマヨサラダ、りんご	牛乳、シュガーラスク
2	土	ごはん	ハヤシライス、スープヌードル、キャベツのベーコンドレッシング、いちごヨーグルト	牛乳、白玉団子
3	日			
4	月	ごはん	大根とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋のかりんとう
5	火	ごはん	キャベツとコーンのみそ汁、鮭のごま焼き、きゅうりとチーズの酢の物、オレンジ	牛乳、黒糖蒸しパン
6	水	ごはん	キッズビビンバ、豆腐とわかめのみそ汁、春雨のサラダ、バナナ	牛乳、パンプティング
7	木	パン	ポトフ、肉団子の揚げ煮、白菜とハムのサラダ、みかん缶	牛乳、マカロニのトマト煮
8	金	ごはん	豚汁、さばの塩焼き、切干大根と里芋の旨煮、りんご	牛乳、豆乳かんてん
9	土	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、おくらとちくわの海苔あえ、フルーツゼリー	牛乳、どら焼き
10	日			
11	月	ごはん	石狩鍋風汁、厚揚げの炒め物、コロコロサラダ、オレンジ	牛乳、ホットケーキ
12	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、白身魚と揚げじゃが芋のチリソース、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、牛乳もち
13	水	めん	鮭おにぎり、カレーうどん、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、ボンボンドーナツ
14	木	パン	かぼちゃのクリームスープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、昆布おにぎり
15	金	ごはん	けんちん汁、赤魚のみそ照り焼き、きゅうりの華風サラダ、パイン缶	牛乳、ごまトースト
16	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、ほうれん草のサラダ、フルーツカクテル	牛乳、バナナケーキ
17	日			
18	月	ごはん	おかず汁、ひじき団子のあんかけ、田舎煮、もも缶	牛乳、りんごゼリー
19	火	ごはん	かぼちゃのほうとう風、さばの照り焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、あんクリームコッペ
20	水	ごはん	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、お好み焼き
21	木	パン	きのこスープ、さけのコーンマヨ焼き、パスタサラダ、りんご	牛乳、五平餅
22	金	ごはん	チンゲン菜ともやしのみそ汁、八宝菜、ごぼうとコーンのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋のガレット
23	土	ごはん	♪クリスマスお楽しみメニュー♪	牛乳、クリスマスケーキ
24	日			
25	月	ごはん	切干大根と玉ねぎのみそ汁、肉じゃが、いんげんのごまあえ、オレンジ	牛乳、かぼちゃもち
26	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、白あえ、りんご	牛乳、ツナパン
27	水	めん	わかめおにぎり、ソース焼きそば、たまごスープ、バナナ	牛乳、フルーチェ
28	木	パン	豆乳スープ、チーズインハンバーグ、マセドアンサラダ、洋なし缶	牛乳、昆布おにぎり
29	金		〈年末休業日〉	
30	土		〈年末休業日〉	
31	日		〈年末休業日〉	

「甘い食品」の食べ過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はいても、ぐずった時のご機嫌とりや、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魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」の上手な付き合い方について考えます。

★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。人は甘味を手掛かりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった時代では、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。

★人工甘味料なら大丈夫？

砂糖の代替品として使われている人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。

