

きゅうしょくだより

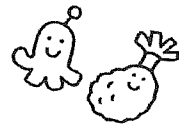
12月

令和5年度・12月
牛窓ルンビニ保育園

脂肪の働きを見直そう。

生活習慣病にならないように!!!

脂肪は体にとって大切です。脂肪は炭水化物と共に効率のよいエネルギー源です。脂溶性ビタミンなど関連栄養素の消化吸収に不可欠です。炭水化物が不足した時、皮下脂肪や臓器のまわりについている貯蔵脂質を動員してエネルギーの不足を補います。成長期の子どものため、エネルギーの不足を補う大切な物質です。



太りすぎ、やせすぎ、なぜいけないの？

(太りすぎ)

子どもの肥満は脂肪細胞の数が増えるのに対し、大人は脂肪細胞の数はそのまま、ひとつひとつの細胞が大きくなるといわれています。2歳ぐらいまでに細胞を肥満化させてしまうと、大人になっても肥満が続きます。体脂肪が過激に蓄積されていると、からだのいろいろな機能に障害が発生しやすくなります。



→ 生活習慣病(高脂血症・糖尿病・高血圧)

動脈硬化 脂肪肝 心臓病 関節痛 心理面における問題

(やせすぎ)

やせすぎは、エネルギーとなる炭水化物が不足し、さらにそれを補う脂肪も不足している状態なので、エネルギーが不十分となり体力減退や疲労感などが表れてきます。

→ 貧血 便秘 拒食症の可能性 精神面における問題

風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪を引きやすくなります。風邪を引かないようにするためには疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中の摂りいれて、生活リズムを整えましょう。

- 体の芯からあたたまる食事を。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- よく遊びましょう。



★おしらせ★

手洗い・うがいをしっかりして、お家で食事の手伝いや一緒にご飯を作っているいろんな経験をしてみてください。



★ミロトースト(簡単朝ごはんメニュー)

材料	分量	作り方
食パン	1枚	① 食パンをトースターで焼く
ミロ	大1	② バターをぬり、ミロをふりかける
バター	5g	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	金	ごはん 炒り鶏 南瓜の天ぷら 法蓮草の浸し オレンジ	ブルーチェ	マリービスケット 牛乳	きのこ類
2	土	もやしとコーンの味噌ラーメン りんご	芋けんぴ 牛乳	海老せん 牛乳	野菜類
4	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 油揚げのチーズ焼き 蓮根サラダ オレンジ	チョイス 牛乳	雪の宿 牛乳	海藻類
5	火	中華麺 八宝菜 春巻き バナナ	かりん糖 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	野菜類
6	水	おかかごはん 豚肉のピカタ 白菜とわかめのサラダ じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	パン缶 牛乳	バナナケーキ 牛乳	大豆製品
7	木	ごはん はんぺんフライ 酸辣湯 ブロッコリーの海老あんかけ オレンジ	飲むヨーグルト	もちもちパン 牛乳	野菜類
8	金	麦ごはん 魚のおろし煮 ひじきの煮物 納豆とわかめの生姜ポン酢 バナナ	ポーロ 牛乳	ピーチゼリー 牛乳	緑黄色野菜
9	土	成道会・発表会			野菜類
11	月	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き 白菜サラダ きのこじゃが芋のベーコンソテー オレンジ	鉄分チーズ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	海藻類
12	火	麦ごはん 豚平焼き 里芋の煮っころがし 法蓮草とえのきの浸し バナナ	みかん缶 牛乳	プリン 牛乳	大豆製品
13	水	パン カレーチーズの玉子焼き じゃがバターコーン イカとキャベツのバスタ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	ヨーグルト お茶	野菜類
14	木	麦ごはん 豚肉の塩だれ炒め 枝豆サラダ じゃが芋の照り焼き バナナ	ミロトースト 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	きのこ類
15	金	ゆかりごはん 魚のフライタルタルソース オニオンスープ 小松菜とツナの和え物 オレンジ	ミニゼリー 牛乳	ドーナツ 牛乳	野菜類
16	土	鶏南蛮 りんご	ハーベスト 牛乳	クッキー 牛乳	緑黄色野菜
18	月	ごはん 豚肉と大根の味噌バター煮 コーンサラダ 法蓮草じゃこ和え バナナ	シガーフライ 牛乳	星たべよ 牛乳	大豆製品
19	火	麦ごはん 魚の幽庵焼き 煮豆 法蓮草ときのこの和え物 オレンジ	バナナ 牛乳	開口笑 牛乳	野菜類
20	水	X'mas会(チキンライス ローストチキン フライドポテト ブロッコリーのチーズ焼き ケーキ)	白い風船 牛乳	ブルーチェ	海藻類
21	木	麦ごはん ソースレバーカツ レタススープ 切干大根と春雨のサラダ オレンジ	きな粉トースト 牛乳	さきいか 鉄分チーズ 牛乳	野菜類
22	金	ごはん マカロニグラタン コブサラダ バナナ ごぼうチップス	リッツ 牛乳	ケーキ 牛乳	魚類
23	土	豚肉のバター醤油丼 りんご	動物ビスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
25	月	チーズドリア ささみスティックレモンソース和え 法蓮草ソテー ビーフシチュー オレンジ	乾パン 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	海藻類
26	火	ごはん 納豆 焼き鮭 和風サラダ 蓮根の梅かつお和え バナナ	オレンジ 牛乳	スコーン 牛乳	芋類
27	水	ごはん 手作りチキンナゲット じゃが芋のサブジ風 ピーマンとじゃが芋の細切り炒め グレープフルーツ	Caウェハース 牛乳	揚げパン 牛乳	野菜類
28	木	ハヤシライス サラダ(3上・チーズ) オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	きな粉餅煎餅 鉄分チーズ 牛乳	緑黄色野菜