

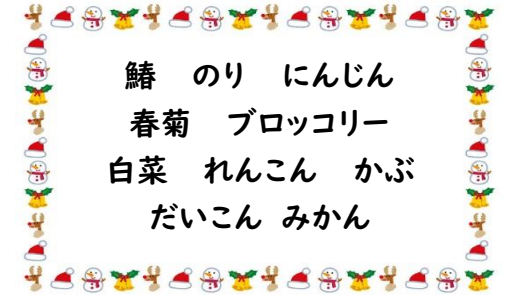
「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

今月のねらい

寒さに負けない体を作る

食べることに自信をもつ
(自分の量を知る)

旬の食材



鯖 のり にんじん
春菊 ブロッコリー
白菜 れんこん かぶ
だいこん みかん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	きのこのハヤシライス コロッケ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳	米、押麦、油	牛乳、牛肉(もも)、 ハム鉄入りえびせん	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 しめじ、えのきたけ、 コーン	ハヤシルウ、酢、 食塩、こしょう	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 146 mg
02 (土)	サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース	食パン、マヨネーズ	ハム、ツナ油漬缶、 スライスチーズ	野菜ジュース、 バナナ、きゅうり、 レタス、いちごジャム		はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 164 mg
04 (月)	さけの塩焼き わかめ御飯 けんちん汁 ブロッコリーの白あえ みかん	米、ラムネ、すりご ま、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 きけ、鶏ささ身、鶏も も肉、油揚げ	みかん、にんじん、 ブロッコリー、だい こん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 285 mg
05 (火)	【給食試食会】 中華風ローストチキン 御飯 なら卵スープ チャブチェ(牛肉) ホワイトゼリー	米、はるさめ、ご ま、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、牛 肉(ばら)、カルピ ス、卵	たまねぎ、にんじん、 にら、たけのこ、 ねぎ、にんにく、しょう が、干しいたけ	しょうゆ、しょうゆ(う すくち)、みりん、中 華だしの素、食塩、 こしょう、おろしにん じく、おろししょうが	ハム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 212 mg
06 (水)	【給食試食会】 ミートグラタン フランスパン 野菜スープ 切り干し大根のシャキシャキサラダ りんご	フランスパン、マカ ロニ、ミニのりす け、マヨネーズ、ご ま	牛乳、牛豚合いび き肉、とろけるチー ズ、ツナ水煮缶、バ ター、かつお節	ホールトマト缶詰、 りんご、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、きゅうり、 切り干しだいこん	ケチャップ、ウス ターソース、ぼん 酢しょうゆ、食 塩、コンソメ、こ しょう	はっぴーラムネ ミニのりすけ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 330 mg
07 (木)	【給食試食会】 牛肉とピーマンの甘辛炒め 御飯 ベイクドじゃが もずくスープ エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉(ばら)、 木綿豆腐、ヨーグ ルト(スキムミルク)	たまねぎ、みかん 缶、もずく、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、 あおのり	中華スープ、本 みりん、しょうゆ、 しょうゆ(うすく ち)、食塩、こしょ う	サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 26.8 g カルシウム 198 mg
08 (金)	豆腐ハンバーグ 黒糖ロールパン 豆乳シチュー スパゲティサラダ プリン	プリンミックス、ス パゲティ、マヨネー ズ、パン粉、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、牛豚 合いびき肉、木綿 豆腐、ベーコン、ハ ム鉄入りえびせん、 ハム	はくさい、たまね ぎ、しめじ、きゅう り、キャベツ、にん じん、ブロッコリー	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、 食塩	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 27.6 g カルシウム 119 mg
09 (土)	五目うどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん	鶏もも肉、ちくわ	野菜ジュース、オレ ンジ、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 4.8 g カルシウム 40 mg
11 (月)	【秋田県ご当地メニュー】 秋田県郷土料理 きりたんぼ さばの塩焼き 御飯 ほうれん草の白あえ りんご	米、きりたんぼ、ラ ムネ、ねりごま、砂 糖	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、か まぼこ	りんご、にんじん、 ほうれん草、だい こん、こまつな、万 能ねぎ、まいたけ	しょうゆ(うすく ち)、食塩、しょう ゆ	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 239 mg
12 (火)	【お誕生会メニュー】 ミートソースパスタ ポトフ(冬野菜) ピーマンのツナあえ バナナケーキ	スパゲティ、さとい も、油、ホットケ ーキ粉、砂糖、ねりご ま、小麦粉	牛乳、牛豚合いび き肉、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、豆乳、 粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 バナナ、なす、かぶ、 ピーマン、トマト ピューレ、しめじ、 コーン、ひじき、にん じく	ケチャップ、ウス ターソース、ワイ ン(赤)、酢、しょ うゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	ハム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット 牛乳	エネルギー 752 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 34.2 g カルシウム 242 mg
13 (水)	豚肉と野菜の甘酢煮 御飯 すまし汁(白菜・えのき) ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	米、じゃがいも、ミ ニのりすけ、マヨ ネーズ、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、ハム	はくさい、たまね ぎ、えのきたけ、にん じん、きゅうり、マ ンゴー、ピーマン、 コーン、葉ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 みりん、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 147 mg
14 (木)	おべんとうの日		牛乳			サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 174 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 143 mg
15 (金)	ミートローフ 御飯 あったか汁(冬野菜) ブロッコリーのごまあえ 牛乳	米、さといも、片栗 粉、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ハム鉄 入りえびせん、鶏も も肉	ブロッコリー、たま ねぎ、だいこん、は くさい、こまつな、 にんじん、ひじき	かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、ウスターソー ス、食塩	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 205 mg
16 (土)	ナポリタン 野菜ジュース スティックゼリー	スパゲティ	ウインナー	野菜ジュース、ピ ーマン、にんじん、 たまねぎ	ケチャップ	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 252 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 5.4 g カルシウム 19 mg
18 (月)	焼きししゃも きのご御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	米、ラムネ、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、し しゃも、米みそ(淡 色辛みそ)、鶏もも 肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、 たまねぎ、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、 にんじん、切り干し だいこん、カットわかめ	煮干だし汁、し ょうゆ、みりん、食 塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 240 mg

「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」と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。

★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。

サイダー250ml
約22g



100%果汁ジュース250ml
約26g



シュークリーム1個
約17g



プリン1個
約14g



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (火)	【2学期おつかれさま♥】 エンゼルカレー メンチカツ きゅうりとだいこんのピクルス	米、じゃがいも、 パン粉、油、押麦、 小麦粉、砂糖	牛乳、牛豚合いび き肉、卵	たまねぎ、だい こん、きゅうり、 にんじん、赤ピー マン、セロリー	カレーウ、酢、 食塩	ハム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 31.3 g カルシウム 203 mg
20 (水)	【冬休みくじやくスタート】 あんかけうどん ちくわ磯辺揚げ かぶときゅうりのサラダ	冷凍ゆでうどん、 ミニのりすけ、油、 小麦粉、片栗粉、 砂糖	ちくわ、鶏もも肉、 カルテツいわしお かき	はくさい、かぶ、 たまねぎ、きゅう り、にんじん、 ねぎ、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ カルテツいわしおかき	エネルギー 313 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 5.3 g カルシウム 50 mg
21 (木)	筑前煮 御飯 みそ汁(しゅんぎく・えのき) さつま芋のレモン煮 スティックゼリー	米、さつまいも、 系こんにやく、砂 糖	鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、 カルテツいわしお かき	れんこん、にん じん、えのきたけ、 ごぼう、たけのこ (ゆで)、しゅんぎ く、いんげん、 レモン果汁、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、 みりん	サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク カルテツいわしおかき	エネルギー 416 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 6.3 g カルシウム 57 mg
22 (金)	そばめし 中華スープ(なら卵) シュウマイ キャベツのゆかり和え 牛乳	ゆで中華めん、 米、天かす、油	牛乳、豚肉(ばら)、 卵、ハム鉄入り えびせん、カルテ ツいわしおかき、 かつお節	キャベツ、にん じん、たらこ、 しょうが、あおの り	中濃ソース、し ょうゆ、中華だ しの素、食塩、 こしょう	ミニのりすけ ハム鉄入りえびせん カルテツいわしおかき	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 206 mg
23 (土)	ケチャップライス 野菜ジュース オレンジ	米、油	鶏ひき肉	野菜ジュース、 オレンジ、たま ねぎ、にんじん、 ピーマン	ケチャップ、食 塩	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 382 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 7.1 g カルシウム 44 mg
25 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 豚汁 ひじきの煮物 オレンジ	米、ラムネ、マヨ ネーズ、系こんに やく、小麦粉、砂 糖、ごま油、油	さわら、豚肉(肩 ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、カルテ ツいわしおかき	オレンジ、だい こん、にんじん、 クリームコーン 缶、ねぎ、 ごぼう、ひじき、 さやえんどう	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	豆乳ラスク ハッピーラムネ カルテツいわしおかき	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 91 mg
26 (火)	豚肉のすき焼き風煮物 御飯 豆腐のみそ汁 ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、淡色 みそ、カルテツ いわしおかき、 かつお節	たまねぎ、ほう れん草、はくさい、 にんじん、ねぎ、 えのきたけ、 コーン、万 能ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 みりん	ハム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 99 mg
27 (水)	鶏肉のごまみそ焼 御飯 すまし汁(だいこん・あげ) れんこんと厚揚げの炒め煮	米、ミニのりすけ、 ごま、砂糖、ごま 油	鶏もも肉、厚揚 げ、カルテツ いわしおかき、 米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	だいこん、れん こん、にんじん、 えのきたけ、 万能ねぎ	かつお・昆布だし 汁、みりん、し ょうゆ、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ カルテツいわしおかき	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 113 mg
28 (木)	駅そば風年越し天ぷらそば ちらし寿司 ブロッコリーのおかか煮	生中華めん、えび かきあげ、米、 砂糖、ごま、油、 天ぷら用パター	卵、カルテツ いわしおかき、 かつお節	いよかん、 ブロッコ リー、ねぎ、 きゅうり、 れんこん、 にんじん、 焼きのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酢、みりん、 食塩	サンワールのミレービスケット 豆乳ラスク カルテツいわしおかき	エネルギー 749 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 115 mg