



予定献立表



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 厚揚げステーキ ピーマンソテー 南瓜煮物 すまし汁	3 ごはん 魚の塩麹焼き なすの煮物 味噌汁(玉葱)	4 ごはん 蒸し鶏 もずく酢 野菜塩スープ	5 ごはん 手作りがんも 焼ピーマン 冬瓜煮物 とろろ昆布すまし汁	6 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 カボチャサラダ 味噌汁(ナス)	7 カレーピラフ オニオンスープ
黒ゴマ団子 いりこ お茶	人参おにぎり 昆布 お茶	豆腐ホットケーキ するめ 牛乳	五平餅 野菜煮物 お茶	じゃが芋グリル焼 いりこ 牛乳	コッペパン いりこ 牛乳
9 ごはん 焼魚 にんじんごま和え むらくも汁	10 ごはん 豚肉生姜焼き レタスサラダ 人参煮物 味噌汁(もやし)	11 ごはん 魚の野菜あん そうめん瓜サラダ 葱納豆 ごぼう汁	12 ごはん ポークビーンズ 切干ごま和え きのこ春雨の スープ	13 ごはん 厚揚げ中華炒め 糸昆布炒め煮 味噌汁(チンゲン菜)	14 五目おにぎり 味噌汁
青のりおにぎり 昆布 お茶	大豆いりこ お茶	かぼちゃ大福 いりこ お茶	ワカメおにぎり 野菜煮物 お茶	お月見会 お月見団子 うさぎりんご お茶	小丸パン するめ お茶
16 敬老の日 	17 ごはん 肉じゃが なす揚げ浸し 葱納豆 味噌汁(なめこ)	18 ごはん 魚ののにんにく風味焼 大豆とキャベツの 中華サラダ カボチャスープ	19 ごはん 真珠蒸し ★じゃが芋味噌あえ すまし汁	20 栗ごはん 魚の梅味噌焼き あらめ炒め煮 ごぼう煮 じゃこスープ	21 梅じゃこおにぎり 豚汁
	焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶	味噌スコーン 昆布 牛乳	きなこ大豆 いりこ お茶	ぜんざい するめ お茶	ロールパン 昆布 お茶
23 秋分の日 	24 きつねうどん さくさくナス 高野と切干の煮物	25 カレーライス 切干ハリハリ 煮豆	26 ごはん 手羽元さっぱり煮 じゃが芋と大豆の 煮物 味噌汁(小松菜)	27 ばら組食事公開 ★ 弁当の日	28 焼ソバ わかめスープ
	糸昆布おにぎり 野菜煮物 お茶	彼岸献立 おはぎ いりこ お茶	ふかし芋 するめ お茶	かぼちゃ団子 昆布 お茶	おかかおにぎり いりこ お茶
30 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル ★そうめん瓜の 中華スープ	☆おしらせ☆ 9/13(金) お月見会 ばら・いちよう組がお団子を作ります。エプロン・三角巾の準備をお願いします。爪も短く切って!! きれいなお月さんが見られるといいですね。夜、夜空を見上げてみてはどうですか? 9/25(水) お彼岸献立 おやつのおはぎを食べます。 9/27(金) ばら組食事公開・懇談会 及び 弁当の日 ばら組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。 都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。 ★印は新メニューです。				
スティックパン 果物 牛乳					

こわ〜い油を知ろう!!

サラダ油の危険性について

油の主成分である脂肪酸には

※飽和脂肪酸と

※不飽和脂肪酸の2つに分類される

※ **飽和脂肪酸**とは…常温で固まっている油
肉・乳製品・卵などにふくまれている人間の体温では溶けにくいもの→**血液がドロドロになる油**

※ **不飽和脂肪酸**とは…魚や植物に含まれる油
いつまでも液体で体内に入っても固まらない油→**血液がサラサラになる油**

サラダ油(精製油)とは…

人工に作られた調合された油。身体に悪いものがたくさん入っているのです!! スナック菓子やインスタント食品、マヨネーズ、ドレッシングもたくさん使われています。

サラダ油つまり安価の油の身体に悪い理由

- 添加物がいっぱい
- 遺伝子組み換えの原材料で作られている(大豆やとうもろこしなど)
- 製造方法で大量に作るために、農薬と同じくらいの毒性の溶剤が使用されている。
- トランス脂肪酸(使いやすい便利な油を作り出すときにできる)

サラダ油の代わりにおすすめの調理油

エキストラバージンオリーブ油(本物)
良質なたね油、高級米油、えごま油、亜麻仁油など

食品安全問題についての書籍を読んでみたい方、事務所に声をかけてください。

こんな安価な油を食べ続けると身体に必要なミネラル不足に。

脳の血流が悪くなり神経回路もおかしくなります。いろいろな症状が出ます。

子ども→●発達障害●イライラ(キレる)●落ち着かない●異常行動●パニックになる

●偏食●低体温●アトピー●ぜんそく●登校拒否など

大人→●動脈硬化●ガン●糖尿病●心筋梗塞●高血圧●花粉症●不妊症など

子どもの今、一番成長する時期に、安価の油は使わず、多量に使わない油は、少し値段が高い良質のものを使いましょう。

子どものために(大人も)身体にいいものを!!