



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 湯豆腐 牛肉ごぼう 味噌汁(カブ)	3 ごはん 魚の竜田焼き ★さつま芋と柿の ネギ納豆 サラダ すまし汁	4 ごはん ニラ入りハンバーグ 人参煮物 蒸ブロッコリー 味噌汁(高野)	5 ごはん 厚揚げそぼろ煮 ふろふき大根 キャベツ塩スープ	6 ごはん 焼魚 大豆とキャベツの 中華サラダ 味噌汁(もやし)	7 五目おにぎり 味噌汁
青のりおにぎり 野菜煮物 お茶	黒ゴマ団子 昆布 お茶	ジャムサンドパン みかん 牛乳	さつま芋おはぎ いりこ お茶	にゅうめん お茶	コッペパン いりこ お茶
9 ごはん ★手羽大根 にらもやしソテー すまし汁	10 ★れんこんごはん 魚にんにく風味焼 ブロッコリーごま和 高菜味噌汁	11 ごはん 手作り厚揚げ れんこん煮物 白菜おひたし むらくも汁	12 ごはん 八宝菜 干し大根煮物 味噌汁(厚揚げ)	13 ごはん 煮魚 里芋マヨサラダ 米粉シチュー	14 焼うどん 味噌汁
大根めし するめ お茶	ぜんざい 昆布 お茶	里芋もち いりこ お茶	味噌スコーン りんご 牛乳	焼のりおにぎり 野菜煮物 お茶	ふかし芋 いりこ お茶
16 ごはん 魚の塩麹焼き あらめ炒め煮 蒸ブロッコリー 味噌汁(白菜)	17 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 大根中華スープ	18 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 納豆和え 赤貝のっぺい汁	19 ごはん おでん 味噌汁(高菜)	20 <b>クリスマス会</b>	
マカロニきなこ するめ 牛乳	青のりおにぎり いりこ お茶	麦いりポトフ お茶	大豆いりこ お茶	21 チキンライス オニオンスープ	
23 ごはん 厚揚げステーキ 人参ごま和え さといも汁	24 ごはん 春巻 糸昆布炒め煮 味噌汁(大根)	25 赤貝ごはん ミニがんと煮物 里芋煮物 人参と昆布の煮物 じゃこスープ	26 <b>もちつき</b> おもち 赤貝煮物 酒粕汁 みかん	27 煮込みうどん 里芋梅サラダ 高野煮物	28 <b>弁当の日</b>
きなこ団子 昆布 お茶	すいとん お茶	ごぼう甘辛 するめ お茶	おかかおにぎり 野菜煮物 お茶	いなり寿司 いりこ お茶	パン 昆布 お茶



## 12/20(金)

### クリスマス会

クリスマス献立です。お楽しみに！！

## 12/26(木)

### もちつき会

毎年恒例の餅つき。子どもたちも楽しみにしています。つきたての餅は格別です。餅つきのつき手のお父さん、おじいさんも募集中です。是非という方、担任に声をかけてください。

## 12/28(土)

### お弁当の日

保育希望の方は、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。  
★印は新メニューです。

#### 食べもので心も身体も変わる第4弾

### 食品添加物はおそろしい！

#### ★食品添加物はどうして使うの？

- ① 食品の保存性を高めるため  
(保存料・酸化防止剤・殺菌剤・防カビ剤など)
- ② 色をよくしたり、味・香りをよくするため  
(酸化料・甘味料・着色料・着色料など)
- ③ 低コストで大量に生産するため  
(乳化剤・増粘安定剤・ゲル化剤など)

#### ★食品添加物なぜいけない？

日本ではたくさんの添加物の使用を許可しています。ほとんどが外国では使用禁止になっています。どうしてそんな恐ろしいものを許可しているのか？少しなら安全だと思っているからです。しかし、その少しの蓄積が身体に影響を及ぼしています。発ガン性の問題、アトピー、アレルギー、喘息の原因になります。最近では発達障害が増えたのもこの添加物の影響が大きいと言われています。

**添加物が多く入っている現代の食品。少しでも減らすことから始めましょう！！**

#### 食品添加物を減らすためにできること

##### ○原材料表示をよく見て買う

値段より原材料を確認する。調味料などちょっと高くてもいいものを。

##### ○下ゆで、水洗いをする

ハムやウインナー、練製品など数十秒熱湯でくぐらせる。インスタント麺の茹で汁は1度捨てるなど調理の前にひと手間かける。

##### ○免疫力を高めるものを食べる

コンビニの弁当、インスタントのものはなるべく避け、免疫力を高める食事を心がける。

##### ○減らす工夫を続ける

食事は生きていくために毎日食べるもの。減らす工夫を続けることが必要。

#### 【子供に食べさせたくない食品添加物】

##### ★調味料(アミノ酸等)

##### だしの素が、一番添加物が多い!!特に脳に悪い

幼少期は豊かな味覚が育つ年齢に、人工的に作られた『うま味』に慣れてしまうと、野菜などいろいろなものが食べられなくなります。

##### ★亜硝酸ナトリウム

ハムやソーセージ、イクラなどに発色剤として使われる。もっとも危険な添加物。

##### ★リン酸塩

ハムやソーセージ、成形された肉や魚、水煮食品に使われる。多く摂取するとミネラル不足になり脳の神経経路が破壊し、キレる、パニックを起こす、落ち着きがない、低体温、体力の低下、偏食、睡眠障害が起きやすくなる。