



月	火	水	木	金	土	
<p>お知らせ</p> <p>2/3(月) 節分献立 香ばしく炒った大豆を入れて炊き込んだご飯と鰯をたべます。おやつはミニのり巻きを食べます。</p> <p>2/10(月) もも組食事公開 もも組の保護者さん、お待ちしております。</p> <p>2/20(木) お弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願いします。</p> <p>2/29(土) 公開保育 公開保育の後、居残り保育を希望の方はお弁当の準備をお願いします。</p>					1	カレーピラフ オニオンスープ
3	4	5	6	7	8	
節分献立 大豆ごはん イワシフライ 人参ごまあえ 節分汁(けんちん汁)	ごはん 真珠蒸し 白菜煮びたし ★カリフラワー スープ	ごはん 湯豆腐 牛肉とごぼうの煮物 味噌汁(大根)	ごはん 焼き魚 花野菜サラダ すまし汁	大根めし ミニがんも煮物 人参と昆布の煮物 呉汁	五目おにぎり 味噌汁	
のり巻き いりこ お茶	じゃが芋グリル焼き 果物 牛乳	すいとん お茶	ごまじゃこおにぎり するめ お茶	焼き団子 いりこ お茶	パン 昆布 お茶	
10	11	12	13	14	15	
もも組食事公開 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ごぼう煮物 むらくも汁	建国記念日 	味噌煮込みうどん 高野煮物 炒めなます	ごはん 魚にんにく風味焼 小松菜お浸し 里芋ゴマ味噌和え すまし汁	ごはん 厚揚げステーキ 糸昆布炒め煮 冬野菜クリーム スープ	焼きそば わかめスープ	
糸昆布おにぎり するめ お茶		ゴマ味噌おにぎり 野菜煮物 お茶	味噌スコーン 果物 牛乳	里芋磯辺餅 いりこ お茶	焼きのりおにぎり するめ お茶	
17	18	19	20	21	22	
ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 大根中華スープ	ごはん 魚ゆず味噌焼 大根五目煮 キャベツ豆乳スープ	里芋ごはん おでん 味噌汁(ほうれん草)	弁当の日	ごはん 魚のから揚げ 白和え 味噌汁(なめこ)	梅じゃこごはん 豚汁	
人参おにぎり 野菜煮物 お茶	大豆いりこ お茶	黒ゴマ団子 いりこ お茶	マカロニきなこ 昆布 牛乳	麦入りポトフ お茶	パン いりこ お茶	
24	25	26	27	28	29	
天皇誕生日 振替休日 	ごはん 大根そぼろ煮 ★キャベツナムル わかめスープ	ごはん 焼鯖と白葱の煮物 大豆とじゃが芋の 煮物 味噌汁(キャベツ)	ごはん 厚揚げ中華炒め 干し大根煮物 さといも汁	ごはん 手羽元さっぱり煮 納豆和え 味噌汁(もやし)	公開保育 	
★印は新メニューです。	ぜんざい 昆布 お茶	コッペパン 果物 牛乳	焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶	大根餅 いりこ お茶		

食べ物で身体も心も変わる第5弾

骨折する子が増えるわけ!!

白砂糖の悪影響

- ◎血液を酸化(汚す)させ、赤血球や細胞を壊す
- ◎血流が悪くなりしもやけになりやすい
- ◎イライラしてキレやすい ◎興奮する
- ◎集中力が低下する ◎奇声をあげる
- ◎虫歯になりやすい ◎鼻血が出やすい
- ◎不眠やうつになりやすい ◎目が悪くなる
- ◎冷え性になる ◎鼻炎になりやすい
- ◎腸内環境が乱れ、便秘になる。
- ◎アトピー皮膚炎など、肌が荒れる
- ◎免疫力低下
- ◎怪我が治りにくい

身体にいい砂糖 → ミネラル分を多く含んだ **てんさい糖** や **きび砂糖** など

骨をも溶かす、白砂糖の威力

『コーラを飲むと骨が溶けるよ』って聞いたことがありますか？コーラというより、清涼飲料水に白砂糖がたくさん入っていて、飲みすぎると『骨』を溶かしてしまうということです。

それは、白砂糖を採りすぎると、急激に血糖値が上がったり下がったりと不安定になり、体内のビタミンやカルシウムがどんどん奪われるので骨がもろくなり、骨折の原因に。

乳幼児期は身体の土台を作る人生の中で一番大事な時期です。なるべく摂取しない食生活を大人が心がけることが大切です。子どもの将来のために注意したいものです。

どうして白砂糖は麻薬といわれるのか？

↓
甘いものがないと生きていけない!! 甘いものの依存症、甘いもの中毒になっている。いわゆる麻薬がもたらす禁断症状になっているから。

なぜ禁断症状のように中毒になる？

↓
それは、人間の身体は血糖値が上がると気持ちもあがり、身体も元気になるから。でも急激に上がり、またすぐ急激に下がる(低血糖症状になる)その繰り返しが身体をだめにする。乳幼児は身体が小さいので、特に低血糖になりやすい。