



# きゅうしょくだより

令和5年11月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	水	ご飯、豆腐の中華煮、青菜のスープ、みかん	いりこ、牛乳、ぶどうゼリー
02	木	ご飯、高野豆腐の卵とじ、豚汁	いりこ、牛乳、お菓子
03	金	◆ 文化の日 ◆	
04	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
06	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、黒糖もち
07	火	ご飯、煮魚、昆布和え、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、フルーチェ(未)お菓子
08	水	ご飯、大根と厚揚げのみそ煮、のっぺい汁、みかん	いりこ、牛乳、スイートポテト
09	木	ご飯、洋風オムレツ、ナポリタン、コンソメスープ	りんごジュース、スティックパン
10	金	カレーライス、大根サラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
11	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
13	月	ご飯、すき焼き風煮、ちくわとコーンのサラダ、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
14	火	ご飯、魚のゆかり揚げ、ひじきの煮物、豆腐のみそ汁	いりこ、牛乳、チーズ(未)、お菓子
15	水	ご飯、肉豆腐、さつまい、みかん	いりこ、牛乳、マカロニアベカワ
16	木	ご飯、親子煮、れんこんとひじきのサラダ	いりこ、牛乳、お菓子
17	金	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、きのこのみそ汁、りんご	いりこ、牛乳、さつまいものケーキ
18	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
20	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
21	火	ご飯、魚のマヨ焼き、ごまキャベツ、とうがんスープ	いりこ、牛乳、お菓子
22	水	ご飯、マーボ豆腐、中華和え、みかん	いりこ、牛乳、きなこのおはぎ
23	木	◆ 勤労感謝の日 ◆	
24	金	ご飯、なかよしシチュー、パンサンスー、りんご	いりこ、牛乳、サンドイッチ
25	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
27	月	ご飯、おでん、ニラたまスープ、バナナ	いりこ、牛乳、りんごのパバロア
28	火	ご飯、魚の西京焼き、三色なます、きのこのすまし汁	いりこ、牛乳、お菓子
29	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、みかん	いりこ、牛乳、もみじ饅頭、お菓子
30	木	わかめご飯、揚げぎょうざ、もやしのナムル、中華スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ

# さつまいも

今年は、可愛保育園、さつまいもが、豊作でした。

給食や、おやつで、いただきます。



さつまいもは、栄養いっぱい。さつまいもには、食物繊維、ビタミンE、ビタミンB6、葉酸、ビタミンC、カリウムが、多く含まれています。

## ①便秘解消に役立つ「食物繊維」

食物繊維とは、私たち人間の持つ消化酵素では消化することができない食べ物の中の成分のことです。

食物繊維は、便の量を増やして便秘を防いだり、糖尿病や肥満などの生活習慣病予防にも役立つ栄養素であることがわかっています。

## ②抗酸化作用をもつ「ビタミンE」

ビタミンEは、脂質の酸化を防ぐ作用（抗酸化作用）を持っています。抗酸化作用があることで、体内の細胞の酸化による老化やLDLコレステロールの酸化による動脈硬化の予防などに役立ち、老化と関係する疾患を防ぐ効果が期待されています。

## ③美肌作りに欠かせない「ビタミンC」

ビタミンCは、ビタミンEと同じく抗酸化作用をもつだけでなく、コラーゲンの合成の過程に必要な栄養なので、皮膚や粘膜の健康に欠かせません。つまり、ビタミンCが不足すると、美肌を作ることはできないのです。

そのほかにも、精神的なストレスはもちろん、睡眠不調や疲労、タバコなどのストレスを抱えている人は、より多くのビタミンCが消費されてしまうので、ストレス解消にも欠かせない栄養です。

## ④妊婦さんには特に重要な「葉酸」

葉酸は、私たちの体の細胞の合成に必要なDNAや核酸と呼ばれる細胞内の物質を作るのに欠かせない栄養素です。もし、葉酸が欠乏すると、体は正常に保てなくなり、特に赤血球の細胞が上手く作れなくなる巨赤芽球性貧血という貧血にな

ります。次に、妊娠初期の女性の場合は、退治の神経管閉鎖障害という神経系の発育不全を防ぐために葉酸の摂取が必要です。これが、葉酸とは妊婦さんに必要な栄養であるといわれる理由です。

## ■⑤高血圧予防に役立つ「カリウム」

カリウムは、細胞内液に多く存在するミネラルです。血圧の低下に欠かせない栄養です。

ナトリウム（食塩）は摂りすぎると高血圧の原因となりますが、ナトリウムはカリウムとバランスをとりながら排泄されるため、ナトリウムを排泄するためにもカリウムが必要なのです。