



給食だより 11月号



脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源



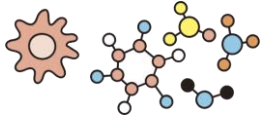
体温を保持し臓器を守る



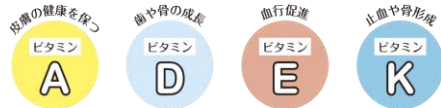
脳や神経系の機能を保つ



細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

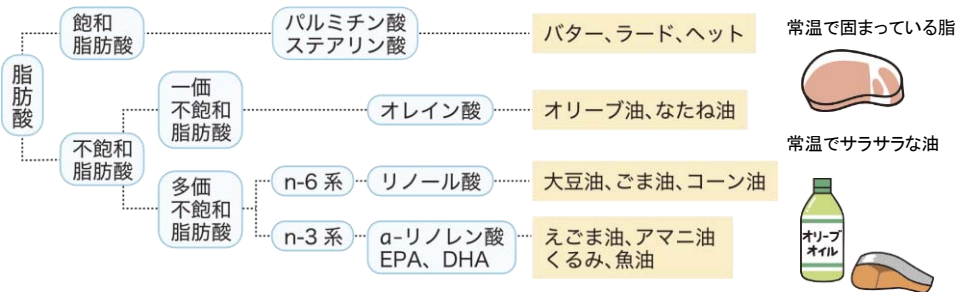


脂溶性ビタミンの吸収を促す



★脂肪酸の種類と健康への影響

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。脂肪酸は種類によってはたらきが異なるため、健康のためには、何から摂取するかが重要です。



＜肉の脂やバターなどに含まれる脂肪酸＞

動物の脂肪に含まれるパルミチン酸、ステアリン酸などの飽和脂肪酸は、エネルギー源として使われますが、とりすぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、生活習慣病の原因となります。

＜オリーブ油やなたね油などに含まれる脂肪酸＞

オリーブ油やなたね油に含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減少させるはたらきがあり、動脈硬化を予防すると言われています。オリーブ油は、健康的な地中海食の食材として有名です。

＜ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸＞

ごま油や大豆油、コーン油に含まれるリノール酸は、n-6系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。ただし、とり過ぎると、悪玉だけではなく、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながるということがわかっています。

＜アマニ油や魚油などに含まれる脂肪酸＞

アマニ油やえごま油にはα-リノレン酸、そして魚油にはEPA、DHAが含まれます。これらは、n-3系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる一方で、善玉コレステロールを増やすはたらきがあり、心疾患を予防します。



悪玉コレステロールが増えると血液はドロドロに。善玉コレステロールは、余分なコレステロールの回収屋さん。回収したコレステロールを肝臓に送り、血液の流れを良くします。

★注意が必要なトランス脂肪酸

・トランス脂肪酸とは

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした食感のためにスナック菓자에添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。



・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。

★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気を付けて健康に悪い脂質を減らしましょう



良い油(オリーブ油、なたね油)を上手に活用

炊飯時にトマトとオリーブ油を加えて簡単ピラフ



- 炊飯器に米2合と角切りにしたトマト(中1個)を入れて普通の水加減にする。
- オリーブ油小さじ2・コンソメ小さじ1を加えて普通に炊飯する。



献立表

2022年12月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1日 15日 木	鮭の混ぜご飯,ポトフ,バナナ	牛乳、/米、こまつな、しょうゆ、さけ、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、干しぶどう、砂糖、油、水、	◎牛乳,牛乳,レーズンスコーン	494 18.1 11.4 4.5
2日 16日 金	ごはん,じゃがそばろ,野菜の塩ごま和え,ちんげんさいスープ	牛乳、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおりの、	◎牛乳,牛乳,青のりポテト	372 14 11.4 10.8
3日 17日 土	ごはん,肉じゃが,みそ汁,オレンジ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,チーズ,ビスコ(イチゴ)	431 16.7 15.2 5.8
5日 19日 月	ちゃんぽんラーメン,パンバンジー,みかん	牛乳、/ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、万能ねぎ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水、牛乳、/鶏ささ身、食塩、酒、きゅうり、油、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/みかん、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳,牛乳,納豆ごはん	429 20.8 12.4 4.6
6日 20日 火	ドライカレー,きゅうりと大豆のサラダ,ミルクスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、食塩、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,ほうれんそう蒸しパン	491 17.9 16.4 5.1
7日 21日 水	ごはん,鮭フライ,キャベツとりんごのサラダ,田舎スープ	牛乳、/米、/さけ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/さつまいも、砂糖、油、水、小麦粉、ベーキングパウダー、	◎牛乳,牛乳,おひものソフトクッキー	484 19.5 12.7 3.9
8日 09 木	ごはん,松風焼き,ほうれん草とツナのあえ物,かぼちゃのおすまし	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳,牛乳,りんごのコンポート	398 17.5 12.3 3.5
10日 24日 土	チャーハン,ほうれん草のごま和え,中華スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨネーズ、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳,牛乳,チーズホットケーキ	403 18.3 9.7 4.2
12日 26日 月	ごはん,オーロラチキン,野菜スープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、水、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/干しぶどう、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,牛乳,レーズン蒸しパン	469 18.5 12.8 5.6
13日 14日 火	ごはん,凍り豆腐と鶏肉の煮物,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳,牛乳,ごまドーナツ	447 22.5 13.3 7.2
22日 木	食パン,クリームシチュー,パスタサラダ	牛乳、/食パン、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、油、バター、小麦粉、牛乳、水、洋風だしの素、食塩、/スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、酢、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおりの、	◎牛乳,牛乳,とりそばろごはん	475 19.7 14.4 7
23日 金	ごはん,松風焼き,ほうれん草とツナのあえ物,かぼちゃのおすまし	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/かぼちゃ、卵、バター、砂糖、牛乳、小麦粉、	◎牛乳,牛乳,スイートパンプキン	456 19.2 14.8 4.4
27日 火	ケチャップライス,ごぼうミートローフ,ツリーポテトサラダ,コーンスープ,いちご	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、ケチャップ、食塩、/豚ひき肉、木綿豆腐、ごぼう(ゆで)、たまねぎ、卵、パン粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/じゃがいも、ブロッコリー、マヨネーズ、にんじん、食塩、酢、黄ピーマン、/クリームコーン缶、たまねぎ、油、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、パセリ粉、/いちご、/牛乳、/卵(白)、砂糖、卵(黄)、牛乳、油、ココア(ビュアココア)、小麦粉、生クリーム、砂糖、粉糖、	◎牛乳,牛乳,ココアケーキ	543 20.8 21.6 6.7
28日 水	ごはん,凍り豆腐と鶏肉の煮物,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/アンパンマン ミニスナック、	◎牛乳,牛乳,アンパンマンミニスナック	404 20 12.1 6.4
28日 水	食パン,クリームシチュー,パスタサラダ	牛乳、/食パン、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、油、バター、小麦粉、牛乳、水、洋風だしの素、食塩、/スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、酢、/牛乳、/ビスコ、	◎牛乳,牛乳,ビスコ	406 16.4 15.5 6.8

平均栄養価: エネルギー445kcal/たんぱく質18.3g/脂質13.7g/食物繊維5.6g/食塩相当量1.4g

※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。

<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)>いちご、ごぼう、鶏ささみ、アンパンマンミニスナック

鶏ささみが高タンパクで低脂質であることは有名ですが、調理によってはパサつきがちです。片栗粉でコーティングして加熱すると水分が逃げにくくなり、

パサつきを防げます🍀

ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材がある場合があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。