

給食だより 6月

～ 親子で肥満予防について考えよう～

宮崎県民は、成人男性の3人に1人、成人女性の4人に1人が肥満、さらに子どもも全国に比べ、肥満傾向にあるようです。

- 食べる時間、量を決めるようにしましょう。
決まった時間に食べることで、体内時計のリズムが整い、自然と空腹感・満腹感のメリハリがつかます。
- バランスよく、よく噛んで食べましょう。
バランスよく食べて、よく噛むことでお腹が満たされ、ばっかり食べ(ご飯ばかり、おかずばかり等)を防ぐことができます。



日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	木	食パン	マーボー豆腐・ナムル・清し汁・トマト		きな粉マカロニ
2	金	バナナ	野菜の煮物・ゆかり和え わかめスープ・トマト	えび入りかき揚げ・ゆかり和え わかめスープ・トマト	野菜クラッカー
3	土	ビスケット	温そうめん・ドレッシングサラダ・果物	スパゲティーミートソース ドレッシングサラダ・果物	おにぎり
4	日				
5	月	せんべい	魚のムニエル・酢の物・みそ汁・果物		チーズ蒸しパン
6	火	棒チーズ	シチュー・ほうれん草のサラダ・果物	ポークカレー・ほうれん草のサラダ・果物	ふかし芋
7	水	食パン	鶏のチーズ焼き・トマトサラダ・野菜スープ・果物		あじさいゼリー
8	木	ヨーグルト	筑前煮・酢みそ和え・清し汁・トマト		ジャムサンド
9	金	バナナ	魚のマヨネーズ焼き・海藻サラダ・きのこ汁・果物		チーズ饅頭
10	土	ポーロ	肉うどん・がんもどきの甘煮・果物		おにぎり
11	日				
12	月	食パン	野菜の煮物・ゆで野菜・清し汁・果物	香味揚げ・ゆで野菜・清し汁・果物	フルーツヨーグルト
13	火	棒チーズ	ひじき炒め・マカロニサラダ・みそ汁・果物		たこ焼き風
14	水	ヨーグルト	野菜たっぷりキッシュ・オクラの胡麻和え・コーンスープ・果物		ジャムクッキー
15	木	クラッカー	かぼちゃのそぼろ煮・甘酢和え・みそ汁・トマト		フレンチトースト
16	金	ビスケット	魚のみそ煮・スパゲティーサラダ・清し汁・トマト		変わり焼きおにぎり
17	土	せんべい	親子丼・まなす・果物		チーズパン
18	日				
19	月	ポーロ	魚の照り焼き・ゆで野菜・みそ汁・トマト		アップルヨーグルトケーキ
20	火	棒チーズ	シチュー・春雨サラダ・果物	ハヤシライス・春雨サラダ・果物	かぼちゃ饅頭
21	水	食パン	魚の煮付け・和え物・レタスのスープ・トマト	魚の磯辺揚げ・和え物 油揚げとレタスのスープ・トマト	黒糖蒸しパン
22	木	クラッカー	かぼちゃがゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 チンゲン菜のスープ・果物	カレーピラフ・かえるローフ・ゆで野菜 チンゲン菜のスープ・果物	ケーキ
23	金	バナナ	五目炒め豆腐・小松菜としらすの和え物・みそ汁・トマト		ヨーグルトムース
24	土	ビスケット	中華丼・ブロッコリーサラダ・果物		あんぱん
25	日				
26	月	ヨーグルト	野菜とそぼろの煮物・ひじきのナムル みそ汁・トマト	酢鶏・ひじきのナムル・みそ汁・トマト	ホットケーキ
27	火	棒チーズ	魚の人参みそ焼き・切干大根とささみのサラダ・チンゲン菜のスープ・トマト		フライドポテト
28	水	食パン	そぼろ煮・トマトサラダ・根菜汁・果物	唐揚げ・トマトサラダ・根菜汁・果物	フルーツゼリー
29	木	せんべい	豆腐とツナのハンバーグ・ほうれん草の和え物・清し汁・トマト		さつまいもミルクもち
30	金	バナナ	魚のカレーチーズ焼き・カラフルサラダ・豚汁・果物		フルーツポンチ