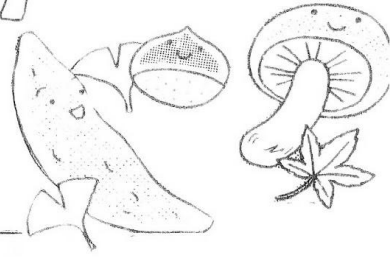


# 給食だより 10月

2020.10.1  
幌北ゆりかご保育園

先日の運動会、おつかれさまでした!! 今年も新型コロナウイルスの影響で、縮小しての開催となりましたが、無事に終わられて何よりです。雨は降ってしまいましたが、そんな中でも子どもたちは元気に踊ったり走ったり跳んだり、とても頑張っていました! さて、今日は登山遠足やいも煮会を予定しています。晴れますように~!!



	主食	副食	食	午後のおやつ
1 木	ミートソース スパゲティ	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
2 金	納豆ごはん	お茶	お茶	焼きいも 二色せんべい 煮干し
3 土	あんかけうどん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
5 月	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
6 火	パン	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
7 水	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
8 木	木こり風スパゲティ	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
9 金	わかめごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
10 土	味噌うどん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
12 月	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
13 火	パン	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
14 水	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
15 木	秋のカレーライス	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
16 金	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
17 土	きつねうどん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
19 月	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
20 火	パン	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
21 水	サツマ芋ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
22 木	スパゲティ チキン	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
23 金	ゆかりごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
24 土	ワカメうどん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
26 月	ごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
27 火	パン	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
28 水	いも煮会	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
29 木	納豆スパゲティ	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
30 金	わかめごはん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し
31 土	チャンぽ風 うどん	お茶	もやしのみそ汁	焼きいも 二色せんべい 煮干し

## 10月の予定

- 8日(木) あひる組・ほと組 登山遠足
- 15日(木) リオ組 登山遠足
- 23日(金) ゴウ組 登山遠足
- 21日(水) 10月の誕生会
- 28日(水) ゆりかご いも煮会

## 知っておこう! 食品添加物のこと

### 食品添加物はどのように使うの?

- 食品を工場で作る際、
  - ・保存性を高める
  - ・加工する(色をよくしてきれいにさせる、味・香りをよくする、栄養素を添加する...など)
  - ・製造しやすくする(混ぜりにくい液体を混ぜやすくする、凝固・膨張させる、粘り気を持たせる...など)
- ために使うものが「食品添加物」です。  
現在、ほとんどの加工食品に、食品添加物が使われています。

食品添加物は、人間にとって「異物」です。身体に取り込まれた場合に分解消化されにくく、脂肪に蓄積されて、様々な害を及ぼすことがあります。

## 子どもに気をつけたい食品添加物

- ① 保存料  
細菌やカビという生きた細胞のはたらきを抑えるので、成長途中の子どもの細胞にも何らかの作用があると考えられます。
  - ② 調味料  
旨味調味料として、特にアミノ酸はほとんどの加工食品に使われています。強い旨味に慣れてしまうと、野菜などいろいろな食べものを食べられなくなってしまう。
  - ③ 亜硝酸ナトリウム(亜硝酸Na)  
ハム・ソーセージ・イクラなどに、発色剤とすることで使われます。現在使われている添加物の中で最も危険で、強い毒性を持っています。
- 保育園ではハムやソーセージ、ウイニターなどは使用していません。唯一加工品で使っているベーコンは発色剤無添加のものを仕入れています!!