

食育だより

発行日：2025年12月26日

管理栄養士 境 亜衣実

この冬は、インフルエンザの流行も早く体調が優れない子も多くなっている年末でした。

しっかり食事を摂ることで体温が上がり、免疫機能も向上し、風邪予防に繋がります。

食事と睡眠の時間をきちんと確保し、寒い冬を乗り越えましょう。

今年も大変お世話になりました。

来年も安心で安全な給食提供を行い、子ども達の健やかな成長と一緒にみまもりたいと思います。

園長 松村明子

海外で禁止の食品添加物が、日本ではなぜ認められている？ ※食べ物通信より一部引用

日本では、食品の見た目を良くする、保存性を高めるなどの目的で、多くの食品添加物が使用されています。

しかし、その中には諸外国では健康へのリスクが懸念され、禁止または厳しく制限されているものも少なくありません。具体的に添加物の用途や海外での禁止状況、健康への影響なども見てみましょう。

添加物名	主な用途	諸外国での禁止状況	備考
タル系色素 (赤色2号、赤色3号、 黄色4号など)	着色料	EUでは一部禁止、 米国でも制限	発がん性や過敏症が 懸念されている
臭素酸カリウム	パンの膨張剤	EU・カナダ・中国などで 禁止	発がん性の疑いがある (IARCグループ2B)
BHA (ブチルヒドロキ シアニソール)	酸化防止剤	EUで全面禁止、 米国では一部制限	発がん性の懸念あり
BHT (ジブチルヒドロ キシトルエン)	酸化防止剤	一部国で禁止または 厳格制限	長期摂取による影響が 問題視されている
亜硝酸ナトリウム	発色剤・保存料 (ハムやソーセージなど)	EUなどでは使用上限が 厳しい	発がん性物質「ニトロソアミン」 生成の可能性
サッカリン ナトリウム	人工甘味料	一時米国で禁止、 現在は制限付き	動物実験で 膀胱がん報告あり
プロピレングリコール	保湿・溶剤	EUではペット用に制限、 ヒト用は使用量制限	大量摂取による中毒報告あり

日本ではなぜ？…それは、「予防原則」を導入しない日本の食の安全基準に問題があるとされています。

「予防原則」は化学物質などが健康や環境に重大な影響を及ぼす恐れがある時、科学的根拠が不十分でも予防的に規制するという考え方で、世界的に認められています。

しかし日本では、食品の安全性について、頑としてその考え方の導入を認めていません。

食の安全を守るためにも、予防原則の導入の声を広げる必要があるでしょう。



さばのソース焼き のレシピ

さば 切身 40 g 5切れ

①調味料をすべて合わせ、20~30分程度切り身を漬け込みます。

②フライパンで焼きます。

おろし生姜

8 g

砂糖

大さじ1.5

こいくち醤油

大さじ1

ウスターソース

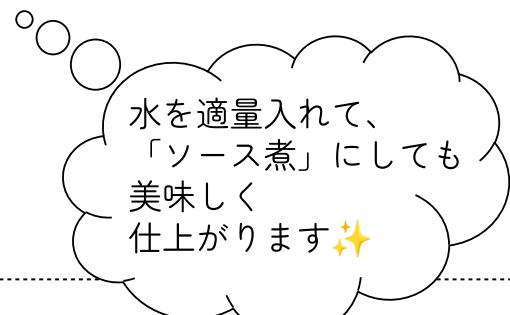
大さじ1.5

酒

小さじ2



できあがり♪



【さばの効能】

「さば」は幼児の脳の発達を助けるDHA・EPA、骨や歯を強くするビタミンD、体を作る良質なたんぱく質や鉄分が豊富で、成長期の子どもに非常に良い食材です。

消化に時間がかかる脂質も多いので、離乳食完了期（1歳頃）を目安に、積極的に食卓に取り入れていきましょう！

2025年度 1月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつの材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
5	月	◆麦御飯◎鯖の味噌だれ★切干大根の中華風サラダ●すまし汁	鯖、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	切干大根、生姜、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎醤油、味噌、みりん、酒★醤油●薄口、塩	塩おにぎり漬物	いりこ
6	火	◆きび御飯◎すき焼き風煮★胡瓜のナムル●田作り	豚肉、厚揚げ、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油	人参、玉葱、白菜、えのき、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん、酒★薄口●醤油、酒	ラスク	ふかし芋
7	水	◆炒り玄米御飯◎鶏の照り焼き★スパゲッティーサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、スパゲッティー麺、油、コーン、砂糖	胡瓜、キャベツ、南瓜、玉葱	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	焼きそば	バナナ
8	木	《教育時間開始日・1号13時降園》◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
9	金	◆麦御飯◎鮭の塩焼き★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	鮭、あげ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、油、コーン	キャベツ、胡瓜、玉葱	◎塩★醤油、酢、こしょう●味噌	水ようかんお菓子	人参グラッセ
10	土	◆ごはん◎タイピーエン★胡瓜のごま和え●牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま、砂糖、ごま油	バナナ、生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口	お菓子	ウエハース
12	月	成人の日						
13	火	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●すまし汁	鮭、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、米粉、片栗粉、マカロニ、コーン、マヨネーズ	トマト缶、胡瓜、玉葱、えのき	◎ケチャップ、ソース、カレー粉★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	いりこ
14	水	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	豆腐、鶏肉、ハム、いりこ	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、人参	◎オイスターソース、味噌、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	スイートポテト	バナナ
15	木	◆炒り玄米御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、パン粉、油	こんにゃく、人参、干し椎茸、南瓜、玉葱、葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	黒糖蒸しパン	粉ふき芋
16	金	◆麦御飯◎肉じゃが★もやしの胡麻和え●納豆	豚肉、あげ、納豆、かつお節(だし)	白米、麦、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	米粉クッキー(プレーン)	マカロニきな粉
17	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ごま油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
19	月	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま	こんにゃく、キャベツ、人参、胡瓜	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口酢	バナナケーキ	いりこ
20	火	◆麦御飯◎さばのソース焼き★ポテトサラダ●味噌汁	鮭、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ	しめじ、玉葱、人参、胡瓜、生姜	◎ウスターソース、酒、醤油★塩こしょう●味噌	ミルク蒸しパン	人参グラッセ
21	水	◆きび御飯◎筑前煮★もやしのナムル	鶏肉、ちりめんじゃこ、かつお節(だし)	白米、もちきび、砂糖、さつまいも、ごま油	人参、大根、ごぼう、れんこん、こんにゃく、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	のりおにぎり	粉ふき芋
22	木	◆炒り玄米御飯◎とり天★ひじきサラダ●すまし汁	鶏肉、ひじき、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、ごま、ごま油、砂糖、てんぶら粉	胡瓜、キャベツ、人参、玉葱、白菜、えのき	◎塩★醤油、酢●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	マカロニきな粉
23	金	《年少園外保育・お弁当》◆麦御飯◎チリコンカン風★野菜サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、麦、砂糖、油、じゃが芋、コーン	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、キャベツ、胡瓜	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	ジャムサンド	バナナ
24	土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ごま、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
26	月	◆きび御飯◎鮭のマーマレード焼き★きんぴらごぼう●すまし汁	鮭、ちくわ、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、マーマレード	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎醤油★醤油●薄口、塩	ふりかけおにぎり	いりこ
27	火	◆炒り玄米御飯◎タイピーエン★胡瓜の酢の物●牛乳	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油、春雨	生姜、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、干し椎茸	◎オイスターソース、酒、薄口★薄口、酢	チーズ饅頭	ふかし芋
28	水	◆麦御飯◎鶏つくね★ナポリタン●味噌汁	鶏肉、豆腐、ワインナー、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、スパゲッティー麺	玉葱、しめじ、南瓜、葱、人参、小松菜	◎醤油、みりん、酒★ケチャップ、塩こしょう●味噌	たまご蒸しパン	人参グラッセ
29	木	《お誕生日メニュー》◆きび御飯◎シチュー★チョレギサラダ●りんごジュース	鶏肉、鶏ガラ(だし)、牛乳、厚揚げ、のり	白米、もちきび、砂糖、ごま油、ごま、シチュールウ、米粉、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、胡瓜、りんごジュース	◎薄口、塩★醤油、酢	マカロニきな粉	バナナ
30	金	◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★塩昆布和え●すまし汁	鶏肉、塩昆布、かつお節、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉	にんにく、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎塩麹、酒★醤油、みりん●薄口、塩	りんごケーキ	粉ふき芋
31	土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖、コーン、油	キャベツ、胡瓜、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース