



# 給食メニュー



2018年

月	火	水	木	金	土
2 豚肉の焼き肉風 大学芋 茄子の甘辛煮	3 白身魚の竜田揚げ 焼きそば もやしと人参とピーマンの 和え物	4 チキン南蛮 ひじきの煮物 煮豆	5 ミンチカツ キャベツのジャコ和え ごぼうの煮物	6 豚肉の生姜焼き きゅうりのごま和え 揚げ出し豆腐	7 おまかせ
9 白身フライ きんぴらごぼう 大根煮物	10 照り焼きチキン 夏野菜炒め 小豆かぼちゃ	11 照り焼きハンバーグ スパゲティナポリタン 小松菜の和え物	12 ネギ豚炒め じゃが芋の煮物 ラトウユ	13 白身魚のチリソース ほうれん草ソテー 大豆昆布	14 おまかせ
16 おやすみ	17 和風ハンバーグ フライドポテト 切干大根	18 トンカツ オクラの醤油和え 三色きんぴら	19 鮭の照り焼き コールスローサラダ さつま芋の甘煮	20 唐揚げ ペペロンチーノ 玉ねぎとピーマンの ツナ和え	21 おまかせ
23 ミートボール きゅうりの豆板醤 糸コン煮物	24 豚肉の焼き肉風 茄子のおかか和え 厚揚げと玉ねぎのマリネ	25 白身魚の天ぷら じゃが芋とニラの炒め物 焼きビーフン	26 落とし焼き もやしときゅうりと木耳の 中華風和え物 大根のごま炒め	27 カレーコロッケ かぼちゃの蒸し煮 八宝菜	28 おまかせ
30 豚肉の野辺焼き ツナと切干大根のサラダ かき揚げ	31 白身魚の揚げ煮風 肉味噌キャベツ ペネマカロニ				

※前日仕入れで全て当日作っています。その為仕入れ等の関係でメニューが変更することがありますのでご了承ください。

## 砂糖の過剰摂取は危険

砂糖はどこのご家庭にもあり色々な食物等に入っていますが、摂り過ぎると体に悪い影響を与えるようです。砂糖は食物の陰陽に分けた場合、陰の部類に入ることに関係があり、陰の物は「溶かす」「拡散する」といった性質になります。人間の一日の砂糖の処理能力は大人で50g、子どもは25gといわれています。

缶コーヒーには1本当たりスティックシュガー7本分21gもの砂糖が入っているのです。摂り過ぎるとどうなるか、例えば血液に6%の砂糖水を一滴滴入ただけでパッと色が消える、これは赤血球が破壊されるためです。更に一滴加えると今度は白血球が巨大化し、更に入れると溶けてしまい、最後に中からばい菌(カビ菌)が発生したという報告があります。こわい話のようですが、普通に取る分は何も問題は無いのです。むしろ仮に血糖が無くなれば、脳細胞は5分で死滅するといわれるくらい大切な物でもあります。

何でもそうですが、「過ぎたるは及ばざるがごとし」といわれる様に、適量を摂る事が肝心なのです。今まわりを見ても少し過剰の傾向がある様に思われます。

砂糖が意外なものにまで含まれている事を踏まえて、摂り過ぎには十分注意して欲しいと思います。

