

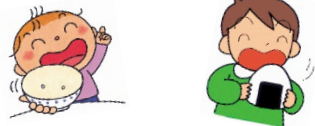


玄米のはなし

保育園では、日本人の体に合った和食のやさしい味を「おいしい！」と思える子どもに育ててほしいという考えで、玄米和食を提供しています。だしの味・うす味で素材を活かしたもの、昔ながらのおかずと相性がいい玄米を主食とした給食を作っています。

『玄米』

- 毎日の給食の主食は玄米です。
毎週水曜日には、玄米ごはんには国内の雑穀米(麦・粟・ひえ・きびなど)を入れて雑穀入り玄米ごはんを提供しています。
- 玄米を精白したものが白米です。精白米にはない、糠(ぬか)と胚芽を玄米は含んでいます。この、糠と胚芽には、体を健康にするビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
- 玄米の栄養成分には、身体の代謝に必要なビタミンB群を豊富に含んでいます。幼児期にはとても大切な栄養素です。また、胚芽にはビタミンEが多く、ホルモンの分泌を促し細胞の若さを保ちます。
- 保育園では、一晩水に浸けた玄米を圧力釜で軟らかく炊飯して提供します。



玄米と相性の良い「まごはやさしい」おかず！

- 玄米と相性が良い食材は、「まごは(わ)やさしい」食材です。「まごは(わ)やさしい」とは、“豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・きのこ・いも”の食材のことです。

ま…豆(豆類)



や…野菜



ご…ごま



さ…魚



は(わ)…わかめ(海藻)



し…しいたけ(きのこ類)



い…いも(芋類)



- 玄米は酸性の食品になります。
酸性の玄米には、アルカリ性の「まごわ(は)やさしい」を組み合わせることで体を中和させ、酸性にかたよらないようにしてくれます。
体内環境が酸性にかたよると、身体は疲れやすくなってしまいます。

- 献立の中には、「まごは(わ)やさしい」食材をたくさん使うように心がけています。旬の野菜や果物、魚や海藻を玄米と組み合わせ、子どもたちに人気のカレー味や、塩麴や醤油麴などを使って工夫をした、玄米和食の献立を立てています。

- 保育園では、玄米とまごはやさしいおかずの給食を

「良く噛んでいただきます！」

のご挨拶で食べます！！

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	金	ふかし芋	玄米ごはん えのきの味噌汁 ホキのゆかり天ぷら 納豆和え	ミルク フルーツサンド	玄米 鯉昆布だし えのき 人参 玉葱 わかめ ホキ 納豆 トマト きゅうり もやし もみ海苔 脱脂粉乳 パン 生クリーム バナナ
2	土	クラッカー	冷やしきつねうどん 金時豆の煮豆 バナナ	牛乳 せんべい	鯉昆布だし うどん麺 油揚げ わかめ 小葱 金時豆 バナナ 牛乳 バナナ
4	月		みどりの日		
5	火		こどもの日		
6	水		振替休日		
7	木	棒チーズ	白ごはん 麩のすまし汁 高野豆腐と鶏団子の煮物 小松菜のお浸し	フルーツゼリー かんぱん	玄米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ わかめ 高野豆腐 小松菜 人参 えのき しめじ みかん缶 パイン缶 桃缶
8	金	りんご	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 ホキの香味チーズ焼き 納豆和え	ミルク 新じゃがカレー塩	玄米 鯉昆布だし 南瓜 厚揚げ 玉葱 ホキ 深葱 生姜 ごま チーズ 納豆 きゅうり 人参 梅干し しらす じゃが芋 脱脂粉乳
9	土	オレンジ	パン2種 じゃが芋のポタージュ バナナ 棒チーズ	牛乳 せんべい	パン(卵・乳不使用) じゃが芋 玉葱 牛乳 パセリ バター バナナ 棒チーズ 牛乳 せんべい
11	月	ビスケット	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキのわかめあんかけ キャベツのナムル	オレンジゼリー いりこ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 小松菜 油揚げ ホキ 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ごま ごま油 みかん缶 オレンジジュース いりこ
12	火	せんべい	玄米ごはん もやしのスープ マーボー豆腐 寒天入り酢の物	ミルク 抹茶クッキー	玄米 鯉昆布だし もやし 人参 木耳 絹さや 豆腐 椎茸 深葱 生姜 ごま油 寒天 わかめ 脱脂粉乳 薄力粉 バターアーモンド
13	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん じゃが芋の味噌汁 ホキの醤油麺チーズ焼き 厚揚げとひじきの煮付け	ヨーグルトクリームチーズ クラッカー	玄米 十六雑穀米 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 小松菜 醤油麺 チーズ 厚揚げ ひじき ごぼう 脱脂粉乳 くるみ アーモンド
14	木	クラッカー	🎂誕生日会🎂 かやくご飯 なめこの赤だし味噌汁 鶏肉のレモン塩麩焼き レタスの昆布和え	牛乳 ココアケーキ	玄米 鯉昆布だし 油揚げ 人参 椎茸 なめこ 豆腐 わかめ 小葱 レモン きゅうり 薄力粉 バター 生クリーム バナナ みかん缶
15	金	バナナ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ししゃも キャベツと春雨の塩麩炒め	納豆うどん	玄米 鯉昆布だし 玉葱 小葱 ししゃも キャベツ 人参 春雨 椎茸 木耳 深葱 ニラ 納豆 うどん麺 なめこ わかめ 小松菜
16	土	手作り麩菓子	鮭ときのこの混ぜ込みごはん わかめスープ じゃが芋とアスパラのチーズ焼き オレンジ	ヨーグルト ビスケット	玄米 鮭 えのき 椎茸 大葉 鯉昆布だし わかめ 小葱 じゃが芋 アスパラ チーズ オレンジ ヨーグルト
18	月	せんべい	玄米ごはん セロリの味噌汁 鮭の醤油麺焼き ささ身の梅かつお和え	りんご 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 厚揚げ 小葱 鮭 醤油麺 ささ身 きゅうり もやし わかめ 梅干し りんご 棒チーズ
19	火	棒チーズ	玄米ごはん 春雨スープ じゃが芋と鶏肉の煮物 酢味噌和え	ヨーグルトムース 昆布	玄米 鯉昆布だし えのき 人参 ごま油 じゃが芋 系コン 鶏肉 きゅうり わかめ キャベツ ヨーグルト 牛乳 生クリーム
20	水	バナナ	雑穀入り玄米ごはん けんちん汁 魚の梅味噌焼き グリンピースの甘煮	ゆかりチーズおにぎり	玄米 十六雑穀米 鯉昆布だし 豆腐 大根 ごぼう 椎茸 人参 梅干し グリンピース チーズ ゆかり
21	木	手作り麩菓子	玄米ごはん 納豆汁 キャベツと豚肉の中華炒め ひじきの煮付け	黒糖まんじゅう	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 木耳 厚揚げ ビーマン ごま油 ひじき 蓮根 ちくわ 薄力粉 黒糖 白いんげん豆
22	金	ふかし芋	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのカレー天ぷら 切干大根のナムル	クリーミー担々麺	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 ホキ カレー粉 切干大根 もやし 人参 ほうれん草 白滝 パスタ 豚肉 脱脂粉乳
23	土	ビスケット	パン2種 野菜カレー オレンジ 牛乳	飲むヨーグルト ふかし芋	パン(卵・乳不使用) 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 アスパラ カレー オレンジ 牛乳 りんごジュース さつま芋
25	月	バナナ	玄米ごはん 鶏つみれと春雨のスープ かき揚げ スティック野菜	牛乳 抹茶豆乳ケーキ	玄米 鯉昆布だし 鶏肉 深葱 春雨 人参 椎茸 玉葱 じゃが芋 竹輪 水菜 南瓜 アスパラ 牛乳 薄力粉 豆乳 甘納豆
26	火	棒チーズ	玄米ごはん 麩の澄まし汁 ホキのエスカベッシュ 根菜の揚げ煮	りんごゼリー かんぱん	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 小葱 ホキ パプリカ ビーマン セロリ オリーブ油 ごぼう 蓮根 りんごジュース かんぱん
27	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 豚肉とキャベツの醤油麺炒め たたき胡瓜の浅漬け	焼きおにぎり	玄米 十六雑穀米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 油揚げ 小葱 豚肉 キャベツ 人参 もやし 竹輪 しめじ きゅうり レモン
28	木	ふかし芋	玄米ごはん レタスのスープ ホキのチーズパン粉焼き 五目きんぴら	みたらし団子 昆布	玄米 鯉昆布だし 玉葱 レタス 人参 ごま ホキ 粉チーズ 大葉 ごぼう 蓮根 ひじき 豚肉 白玉粉 豆腐 昆布
29	金	せんべい	玄米ごはん ニラの味噌汁 厚揚げのカレーチャンブル 納豆和え	オレンジ ビスケット	玄米 鯉昆布だし ニラ しめじ わかめ 玉葱 厚揚げ 人参 豚肉 かつお節 納豆 長芋 もやし 大葉 オレンジ ビスケット
30	土	棒チーズ	生姜ごはん だんご汁 南瓜のチーズ焼き オレンジ寒天	牛乳 せんべい	玄米 生姜 しらす 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 油揚げ 小葱 こんにゃく 薄力粉 南瓜 チーズ 寒天 牛乳