

おいしいへやから



H30.2月号

日付 曜日	10時のおやつ	お 昼 ご は ん				3時のおやつ
		主食	汁もの	主菜	副菜	
1 木	昆布	玄米ごはん	白菜の味噌汁	高野豆腐のごま煮	切干大根のナムル	ミルクくずもち・いりこ
2 金	棒チーズ	手巻き寿司	麩のすまし汁	鶏肉とブロッコリーの醤油麩焼き	納豆和え(キャベツ・春菊)	ごまめ・みかん
3 土	ふかし芋	味噌煮込みうどん		カリフラワーのカレー天ぷら	ジャー豆	せんべい・棒チーズ
5 月	クラッカー	玄米ごはん	じゃが芋の味噌汁	魚の南蛮漬け	厚揚げと花野菜の含め煮	いよかん・かんぱん
6 火	昆布	玄米ごはん	切干大根の味噌汁	きのこのすきやき煮	梅おかか和え	ミルク・さつま芋蒸しパン
7 水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん	のっぺい汁	魚の味噌煮	ごま酢和え	豆腐のブラマンジェ・昆布
8 木	棒チーズ	玄米ごはん	南瓜の味噌汁	厚揚げのステーキみぞれかけ	小松菜と油揚げの煮浸し	フルーツヨーグルト・いりこ
9 金	りんご	玄米ごはん	セロリの味噌汁	赤魚のねぎ塩昆布蒸し	納豆和え(切干大根・ほうれん草)	玄米中華おこわ
10 土	いりこ	パン2種類	じゃが芋のポタージュ		バナナ	りんごゼリー・せんべい
12 月						
13 火	みかん	玄米ごはん	小松菜の味噌汁	鮭のカレー塩麩焼き	根菜のきんぴら	黄粉だんご黒ごまソース・昆布
14 水	かんぱん	雑穀入り玄米ごはん	かつおだしの中中華スープ	マーボー大根	ブロッコリーのちりめんかけ	納豆味噌焼きおにぎり
15 木	せんべい	玄米ごはん	キャベツの味噌汁	鯛の満点揚げ(チーズ入り)	大根の和風サラダ	ミルク・バナナ
16 金	昆布	玄米ごはん	カリフラワーの味噌汁	根菜のごま味噌煮	納豆和え(ほうれん草・チーズ)	おからの中華まん
17 土	棒チーズ	れんこん玄米ごはん	白菜のすまし汁	ふろふき大根のそぼろあんかけ	白花豆の煮豆	ヨーグルト・りんご
19 月	クラッカー	玄米ごはん	ほうれん草の味噌汁	めざし	キャベツの中中華風サラダ	黄粉豆乳ドリンク・ふかし芋
20 火	昆布	春菊としらすの混ぜご飯	おでん		みかん	牛乳・小松菜豆乳ケーキ
21 水	手作り麩菓子	雑穀入り玄米ごはん	豆腐のすまし汁	魚の道明寺蒸し	温野菜(味噌ドレッシング)	オレンジゼリー・かんぱん
22 木	いりこ	玄米ごはん	大根の味噌汁	白菜と鶏肉の春雨炒め	さつま芋の黒糖煮	ミルクココア・人参ドーナツ
23 金	バナナ	玄米ごはん	きのこの味噌汁	魚の香味焼き	納豆和え(小松菜・カレー豆腐)	のり巻きおにぎり(梅干し)
24 土	ふかし芋	パン2種類	冬野菜のカレー		オレンジ	牛乳・ビスケット
26 月	棒チーズ	玄米ごはん	さつま芋の味噌汁	ししゃものカレー天ぷら	菜の花ときのこのお浸し	りんごのコンポート・クラッカー
27 火	いりこ	玄米ごはん	厚揚げの味噌汁	大根のチーズ焼き	切り昆布の炒め煮	にゅうめん
28 水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん	納豆汁	魚のわかめ蒸し	切干大根の煮物	飲むヨーグルト・ココアケーキ

20日(火)おたんじょう会

きく組さんは、保育園の給食を食べるのも残り2か月となりました。みんなで大好きな給食・おやつを食べ、楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。



おいしい部屋通信



季節の節目を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定な為、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払いましょう。



「まごはやさしい」さかなのはなし



海の幸は日本の食卓のたんぱく源です。頭から尾まで丸ごと食べられるいりこ・ちりめん・小魚を食べましょう。魚の頭や内臓には、中身にも劣らない栄養素が多く含まれています。魚は、旬の一尾ものを選び、調理する時は、圧力鍋で炊いたり南蛮漬けやつみれにするなど工夫して、内臓・骨・煮汁まで無駄なく使いきるのをお勧めします。(魚に含まれる栄養素...たんぱく質・ビタミン・脂質・カルシウム・DHA・EPA)

EPA「エイコサペンタエン酸」...肝機能を活性化し、脂肪を排泄させる働きを発揮します。その結果、中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。特にイワシに多く含まれ、他にもマグロ・サバ・ブリ・サンマなどに含まれています。

DHA「ドコサヘキサエン酸」...頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。イワシ・サバ・ブリ・サンマ・アジなどの青魚に含まれています。

【DHAの主な働き】子どもの「キレる」行為を抑制/認知症を抑制/動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防/ガンが増殖を抑えたり、ガンを予防

