

平成22年



# 1月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1) 元旦 	2)
4)	5) 保育始の 里芋ごはん 湯豆腐・磯和え 大根と人参の金平 みそ汁	6) ★にゅう麺 煮豆・根菜の煮物 ブロッコリーの ごま和え	7) 子どもハシ クラムチャウダー 和食サラダ チンゲン菜のソテー	8) ごはん ぶり大根・酢の物 法蓮草の土佐和え みそ汁	9) 肉みそそば フルーツ 牛乳
11) 成人の日	雑煮 12) ごはん 魚のみそ煮 里芋の煮物・磯和え みそ汁	ラップおにぎり 13) クリームパスタ じゃが芋のコンソメ煮 法蓮草のサラダ	マカロニのあべ川 14) ★カレーライス 湯豆腐 野菜の卵とじ フルーツ	干し芋・みかん 15) ごはん 魚の目揚げ かんぱんとエつま芋の 煮物・ごま和え みそ汁	16) サンドイッチ スープ 牛乳
18) ごはん 厚揚げのねぎみそ煮 里芋の煮ころがし 法蓮草のソテー みそ汁	パンスティック 19) ごはん 魚の甘酢あんかけ 里芋のごまみそあげ お浸し 豚汁	豚汁 20) 身長スケー合酒 五目焼きそば あじの酒蒸し ごま和え 中華スープ	ふかし芋 21) スキー合酒 子どもハシ 魚のムニエル・レタス 野菜サラダ フルーツ スープ	フルーツヨーグルト 22) スキー合酒 ごはん 焼魚 里芋の空揚げ 青菜の煮浸し みそ汁	23) 三色丼 みそ汁 牛乳
ココアスティック	大豆かりんとう	ふかしイモ	ラップおにぎり	ヨーグルト・フルーツ	
25) ごはん ★鶏肉のごまからめ 根菜の煮玉の ブロッコリーの土佐和え みそ汁	26) ごはん 鱈の生煮 煮豆 白菜のお浸し みそ汁	27) ★五目うどん 豆腐ステーキ はん三和え フルーツ	28) 身長調理実習 弁当デー 	29) ごはん ★豚肉のソテー焼き 米粉かき手・大根サラダ 野菜スープ	30) 牛丼 みかん 牛乳
ホットケーキ	焼きイモ	レーズンスコーン		大豆あられ	

## あけましておめでとугございます



皆様お揃いで、新年をお迎えることとお喜び申し上げます。本年も幸多き年となりますよう、心からお祈りいたします。

「おせち料理」「お雑煮」たくさん食べられましたでしょうか？日本の食文化の代表「おせち料理」。

近頃では、手作りする家庭も減り、おせち料理の煮物でさえ、市販のめんつゆまかせの人が増えていようです。日本の料理に欠かせない「しょうゆ」は日本の食文化の原素といえます。しかし、現在、しょうゆの家庭での購入量は減少し、25年前の半分。反対に、しょうゆの倍も売れているのが「めんつゆ」です。「麺類のほか、煮物やあえ物、炒め物まで何でもめんつゆで味付けをする」という家庭も増えてきています。しかし市販品まかせでは、我が家の味が、企業の作り味に画一化され、調理力も落ち、「めんつゆ、これ」がなければ味付けができてなくなる心配があります。

しょうゆは、今から3千年以上も前の中国で始まり、日本では、平安時代には宮中にそれを作る役職があったようです。昔は、少量しか作れず貴重品で「お祭り」や「めでたの日」しょうゆを使ったごちそうを食べることが楽しみだったようです。発酵調味料のしょうゆは、うま味があり、日本料理のおいしさを引き立て、世界に誇れる食文化を培っています。

市販のめんつゆ等にたよることによって、たんぱく加水分解物や、グルタミン酸の味に慣れすぎてしまい、本物のだし味を物足りなく感じてしまいます。本来、味覚と食文化は次世代に伝えていくものです。改めて日本人に合った「和食」と本物のだししょうゆのおいしさをきちんと伝えていくことが大切です。

- 市販品を利用する時は、表示をよく見ましょう。
- ①たんぱく加水分解物 ②アミノ酸、グルタミン酸ナトリウム
  - ③臭燻 ④カラメル ⑤エキスの入っていない物を選ぶ

★今日の誕生月の人  
お正月生まれの二重のおめでとугの人は5人

- ・加藤大雅さん 鶏肉
- ・増原咲希さん カレーライス
- ・小玉美香さん にゅう麺
- ・太田源希さん 豚肉
- ・山崎堅介さん うどん

おたのしみに!!