

平成22年

5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) ラッポ おにぎり みそ汁 牛乳
3) 憲法記念日	4) みどりの日	5) こどもの日	6) こどもの日祝賀立 わかめごはん 木の葉バーゲン おひるキャベツ じゃが芋と玉葱の カレー煮・みそ汁 きな粉団子	7) ごはん いかのバター醤油 酢の物 人参の合め煮 豚汁	8) カレーうどん フルーツ 牛乳
10) さくら餅作り えんどうごはん 豚肉の串焼き じゃばらの醤油漬け 切り昆布の煮物 みそ汁	11) ごはん さつま揚げ スタッフえんどう 野菜ソテー みそ汁	12) スパゲティ料理 焼きじゃが じゃばらの醤油 おろしスープ	13) 子どもパン 鶏のチーズ焼き トマト・ポテトサラダ ヒュンズソテー ミルンスープ	14) 弁当 	15) 施設開放日 保育公開
さくら餅	いちごジャムサンド	大豆かりんとう	ラッポおにぎり		
17) ごはん ベーコン醤油 法蓮草のごま和え 新玉葱と焼パ 煮もの みそ汁	18) ごはん 煮魚 豚肉と野菜の炒め物 大根の香り煮 みそ汁	19) ニードラーメン 野菜ソテー 人参の合め煮	20) ごはん 牛肉とじゃが芋の カレー煮 フルーツ 野菜サラダ 豆腐スープ	21) ごはん 真の焼揚げ あらの煮物 ニ佐和え みそ汁	22) ピザ風トースト 野菜スープ 牛乳
おにぎり団子	焼きいも	パンパティーン	ポップコーン・チーズ	くず餅	
24) ごはん 鶏肉の串焼き おおかね さつま芋の天ぷら みそ汁	25) 水餃子 ぶりの和風ムニエル 切り干し大根の煮物 酢の物 みそ汁	26) 焼きそば 豆腐ステーキ わかめサラダ 野菜サラダ	27) 子どもパン 鶏エ身の黄金焼き レタス・ヒュンズサラダ フルーツ 野菜スープ	28) ごはん 真のみそ煮 大豆と昆布の煮物 野菜炒め みそ汁	29) ラッポ おにぎり みそ汁 牛乳
パンスティッシュ	マカロニのあべ川	麦粉ゼリー	ラッポおにぎり	ヨーグルト・フルーツ	

※ 都合により献立・おやつを変更する場合があります
 ヨモギ生活を楽しくして!! 毎日のくらしの中に生かす知恵
 ヨモギは、タンポポと同じキク科の多年草。土手や河原、道端でと、日本全国で見られ、昔から食用や薬草としても利用されてきました。名前の由来については、畑でも、道端でもどなたの場所でもよく繁殖するので「血方草」とか、よく燃える草という意味で「善燃草」という説がありますが、

葉は精油成分を含み、止血や腹痛、下痢止めの目的で薬用に、葉の毛はお茶の毛ぐまに利用されます。若芽はビタミンA、Cも多く含み、野菜に負けない栄養があります。最近では作物の病害虫を防ぐためにヨモギを植えたり、ヨモギのエキスをかけたりと、農業の現場で使われることもあります。

〈ヨモギの加工〉
 ヨモギの乾燥葉は、葉茶という名前でも漢方薬として利用されます。乾燥させるのは、もちろん若葉がいいのですが、初夏から花が出る前(7~8月)の葉でもいいようです。摘んだ葉は水で洗った後、ザルに広げ、天日で1~2時間ほど干し、その後、風通しのよい日陰で乾燥させます。乾燥の目安は、葉がもとの重さの15~20%になっていること。生のヨモギ葉1kgなら150g~200g程度になります。保存はビン、空き缶、厚手の紙袋などにに入れて採集月日を記入し、保存期間は約1年。

〈お茶〉
 ヨモギはデトックス(毒出し)効果に優れ、新陳代謝、血行をよくするなどの作用がある。600mlの水と乾燥葉1つまみりを入れたヤカンに入れ、15~20分ほど弱火で煮る。手軽に飲みたい時は乾燥葉1つまみりを急須に入れて、熱湯を注いでいただく。冷めると味が落ちるので、よくこくを煮た時はポットで保温する。

〈煮り〉
 ヨモギの香りのもとであるシネオールなどの精油成分は、不快な臭いを取り除く。疲れた時、寝つきにくい時はヨモギの香りからリラックス。
 容器にヨモギ葉1つまみりを入れ、熱湯を注ぐ。10~20秒ほど沸かして蒸らすと香りがよくなります。香りが弱くなった時は、その時飲んだり、煎じたりする。寝る時は乾燥葉を布袋に入れて枕元においておく。

〈入浴〉
 ヨモギの精油成分には温熱効果もあり、冷たい足、足腰の痛み、肩こりに効果的。刻んだ乾燥葉を足洗いの袋に入れ、水と張った段階から浴槽に入れて湯を沸かす。蛇口にかけてお湯と混ぜるといい。煎じ汁をお湯に入れてもいい。バケツに入れて足湯にもいい。