

平成23年 8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) ごはん 豚肉とオクラの揚げ物 じゃが芋と玉葱の煮物 焼きなす みそ汁	2) ごはん 魚のすり身揚げ きゅうりの梅おろし レタスとじゃこのサラダ 清し汁	3) 焼きそば 冷奴 トマトサラダ 切り干し大根のスープ	4) ごはん ささ身のゆかりがら ★ピーマンとほうちのみそ 炒め 酢の物・みそ汁	5) ごはん 焼魚 凍豆腐と野菜の煮浸 南瓜サラダ みそ汁	6) サンドイッチ 野菜スーパ 牛乳
くずもち	とろもちニレ	パイナップル	すいか	板豆・チーズ	
8) チューハン ポテトサラダ きんぴら 野菜スーパ	9) 組立 ごはん 魚の香草焼き きんぴら 金平芋・みそ汁	10) 組立 冷や素麺 豚肉のマヨネーズ 焼き なすの醤油フリチ	11) 組立 子どもパン 冷しゃぶサラダ 焼きじゃが ミルク入りスープ	12) ごはん 魚の豆腐入りハンバ ーグ・ミニトマト 生あめ中華和え みそ汁	13) お金 (希望保育)
マヨネーズのあべ川	ラップおにぎり	とろもちニレ	パンフキンクッキー	きゅうりバー	
15) お (希望保育)	16) 金 (希望保育)	17) 肉みそ素麺 冷奴の梅肉ソース 野菜のかき揚げ	18) 施設用 ごはん 焼きいか オクラのごま和え 冬瓜の煮物 みそ汁	19) ごはん 魚の照り焼き 野菜のみそ煮 じゃが芋のそば煮 みそ汁	20) 豚井 フルーツ 牛乳
		ラップおにぎり	アイスバー	とろもちニレ	
22) ごはん 干物 オクラの天ぷら じゃが芋の煮物 冬瓜入りみそ汁 きゅうりバー	23) ごはん 魚の照り焼き トマト 南瓜サラダ・みそ汁 きんぴら ヨーグルト	24) トマトクリーム パスタ じゃがバター きゅうりのゆかり和え フルーツ 板豆・チーズ	25) 子どもパン ★とんかつ・レタス ごま風味ポテト 冬瓜の煮物 野菜スーパ 南瓜の蒸しケーキ	26) ごはん さんまの塩焼き ポテトサラダ きんぴら 汁・豆乳みそ汁 麦粉ゼリー	27) 醤油 ラーメン フルーツ 牛乳
29) ごはん 冷奴 トマトとほうちのみそ 南瓜のツマヨネーズ 切り干し大根のスーパ すいか	30) ごはん 焼魚の酢醤油漬 じゃが芋と玉葱のカル 煮・清し汁 そぼろの和え すもも・メロン	31) 冷やし中華 昆布豆 南瓜の合め煮	<p>ありがとうございます ・生あめ・トマト ・玉葱・きゅうり 給食に使わせて頂きます</p>		<p>★今月の誕生月クイズメニュー 2名が6月を迎え手す 水師琴鈴さん ピーマン みそ汁 ・占山琴富さん とんかつ おにぎり</p>

※都合により、献立、おやつに変更があります

農耕民族である日本人は、香り豊かな四季の風土、自然と調和した暮らしがあり、その時季のみ収穫できる食べ物、「旬」を大切にする食文化の知恵がありました。旬を大切にした「米」を中心とした食習慣が文化を作り、国民性を作り上げてきました。そして旬の栄養のある食材を摂ることで身体の健康を願ってきたのです。

今の季節は夏です。夏の代表的な野菜にきゅうり・なす・冬瓜・大葉・トマト・南瓜などがあります。色とりどりがきれいで、さわやかで、食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」です。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、夏の暑い日射しで弱った胃を刺激して、消化を助け、体液を補ったり、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用を促し、生理的にもとても重要な食品です。

<夏の野菜の効用>

- ・きゅうり-----カリウムを含み、体内の余分な塩分を排泄する為むくみに有効。高血圧、心臓病によい。
- ・なす-----野菜としては、カルシウム、鉄分、カリウムを多く含む。紫色のナスニンは血管を広げる。またポリフェノールは、動脈硬化を防ぐ作用があると注目されている。又発ガン防止作用もある。
- ・冬瓜-----丸ごと冷暗所に保管しておくと冬まで貯蔵できること。名前の由来、96%は水分で、むくみをとったり下熱の効果がある。ビタミンCが豊富で美肌効果があり、体の免疫力を高める。
- ・トマト-----緑黄色野菜の仲間。カロチン(ビタミンA)、ビタミンC、E、B6、ミネラル、食物繊維が豊富である。カリウムが多く、塩分を排泄し、高血圧を予防する。トマトの赤い色は、リコピンとβカロチンで、リコピンは抗酸化作用があり、ガン予防、老化防止、心疾患予防に効果がある。血流を良くし、蛋白質の消化を助ける。
- ・大葉-----カロチンが多く、ビタミンC・B1・B2が豊富。香りは精神安定や食欲増進を促す。
- ・南瓜-----南瓜に含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にして、風邪に対する抵抗力効果がある。



旬、を大切にしたい食生活で、この暑い夏を元気にすごしましょう!!