

# 平成23年 12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 炒りどり 法蓮草の土佐和え 里芋の空揚げ みそ汁	2) ごはん 煮魚 うの花のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁	3) バザン準備日 ラッポ おにぎり さつま汁 牛乳
5) ごはん おでん 小松菜の中華和え フルーツ みそ汁	6) ごはん 魚の石焼揚げ 里芋の田楽 かぼの酢の物 みそ汁	7) 醤油ラーメン 切り干し大根の ごま和え さつま芋サラダ	8) 子どモパン 魚のホイル蒸し じゃが芋のそぼろ煮 カレー味・スープ 小松菜の醤油和え	9) 赤目ごはん さつま芋の天ぷら ひじきの中華和え みそ汁	10) 豚丼 みそ汁 牛乳
ふかし芋	ふかし芋	みそ入りマフィン	りんご入りパン	ポトフ	
12) ごはん 鶏肉のゆず和え まぐろ・西芹 ブロッコリーの ごま和え	13) ごはん 魚の生煮 さつま芋とリンゴの 重ね煮・清汁 法蓮草の石焼和え	14) 弁当デー 	15) 施設開放日 ごはん 里芋のゴロッケ・ピタ 大根と厚揚げの 煮物 みそ汁	16) ごはん さんまの塩焼 牛蒡の合め煮 おひたし みそ汁	17) 煮込みうどん み 牛乳
フレンチトースト	マカロニのあべ川				
19) ごはん 豆腐の田楽 里芋のそぼろ煮 法蓮草の土佐和 清汁	20) ごはん 赤目の煮付け さつま芋とリンゴの 重ね煮・みそ汁 切り干し大根の煮物	21) クリスマス会 鯉卵ごはん 鶏肉のロースト ブロッコリーの ごま和え 梅肉大根 あじろスープ	22) 子どモパン 冬至 ハンバーグ・ブロッ コリー(おハンバーガー) マゼランサラダ フルーツ 野菜スープ	23) 天皇誕生日	24) 焼きそば 中華スープ 牛乳
抹茶入りパン	あん団子	米粉パウンドケーキ	ラッポおにぎり		
26) ごはん 筑前煮 和風サラダ あらめソテー みそ汁	27) わかめごはん 魚の利久焼き さつま芋のレーズン煮 法蓮草のごま和え 清汁	28) にゅう麺 豆腐ステーキ ぼん三和え フルーツ	29) 保育納め ごはん いかと大根の合 め煮・酢の物 かぼの白和え みそ汁	30) <b>★今月の誕生日</b> リクエスト 福原颯真さん ハンバーガー おたのしみ!!	31) <b>ありがとうございます</b> ごさいます お米 給食に使わせ て頂きました
パンスティック	コンプレックスボール	ふかしイモ	花かきわ		

※都合により、献立、おやつに変更があります

日本型食生活には、しょうゆやみそ、酒・酢、かつお節など伝統的な発酵調味料が使用され、なかでもみそは日本の食文化を担ってきただけでなく、さまざま健康効果をもたらしてきました。しかし今、和食が減少し、とくに若い世代では、みそ汁を飲まない家庭や子どものみそ汁がらみが増えています。

中高年層でも、みそが高血圧の原因かのような誤った情報により、「毎日みそ汁を飲む」家庭が減ってきています。

一方海外では、和食ブームにおり輸出量はこの20年で4倍にもなっています。ところが、原発被災で、みそが放射線防御作用が強い、ことで脚光を浴びています。

健康と長寿の「芋本尊」のような食材として、みその効用は古くから知られています。江戸時代の著書にも、「百薬の毒」を消す食材であり、日もなくしてはならぬものとして言われています。ここでいう「百薬の毒」とは、薬の副作用のことで、どんなに良い薬でも、多かれ少なかれ副作用があり、みそやみそ汁には、薬の副作用の害を少なくし、軽くしたりする働きがあるという意味です。

### 〈現代にも通じるみその効用〉江戸時代の「本朝食鑑」から

- 消化を助ける
- 心身に気をつける
- 血のめぐりをよくする
- 筋骨を丈夫にする
- 食欲を増進させる
- 肌を美しく潤す
- 心臓を丈夫にする
- 腹の調子を整える
- 白髪や頭髪を黒くする
- 病後の回復を速やかにする
- 日々の健康のため、老人や小児とむにとるべきである
- 酒毒を解し、二日酔いを癒す

この12項目の効用が現在でもまったく変わらないことはいまでもありません。抗生物質のような先進薬のない時代の人下ちにとって、みそは「常備薬」のようなもので、毎日の健康管理には欠かせなかったのです。

みそは大豆とこうじ、塩で発酵させた発酵食品。大豆のたんぱく質はたん白質でまことに畑の肉です。しかも、発酵される過程でアミノ酸に分解されます。なかでもトリプトファンという必須アミノ酸で、脳内の幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、心を明るく、プラス思考にする力のある成分です。「みそ汁」は、脳と血管も、骨も筋肉も丈夫になるアミノ酸やビタミン類、抗酸化成分がたっぷり「命の汁」なのです。「実の三種は身の薬」= 三種類以上の実の入ったみそ汁は「百の薬」に匹敵します。

