

平成24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
みそ汁	野菜	栗	葉物	栗	1) サンドイッチ (2種) 野菜スープ 牛乳
3) ごはん 湯豆腐のゆずみそ 里芋のせぼろ煮 法蓮草の土佐和之 みそ汁	4) ごはん さつま芋の天ぷら 切り干し大根の煮 酢の物の 赤貝ののっぺい汁	5) ごはん 鶏肉のハツハツ焼 ぎゅうぶ・人参のス ティック煮 ごま和え・みそ汁	6) 五目焼きそば 厚揚げと里芋の 煮もの 土佐和之 中華スープ	7) 里芋ごはん 焼魚 野菜ののき揚げ 煮・浸し みそ汁	8) 給食セミナー 南瓜スティック パン 牛乳
抹茶入りむしパン	フルーツヨーグルト	ホットケーキ	あられ	ふかレ亭	
10) ★ハヤシライス 大根サラダ 粉ふき芋 フルーツ	11) ごはん 魚の梅みそ煮 大根の煮物 野菜ソテー 清汁	12) 弁当もちらしおみそありお	13) 施設開放日 ごはん 五目大豆 里芋を揚げ田楽 土佐和之 みそ汁	14) ★ちらし寿司 焼魚 金平牛蒡 冬瓜の煮物 清汁	15) 煮込み うどん フルーツ 牛乳
ヒュンギませんべい	パンアプディング		ちんすこう	焼き芋	
17) ごはん 豆腐のミートグラタン さつま芋とりんごの 重ね煮・みそ汁 ブロックアイス	18) ごはん 魚の揚げ団子 里芋の煮物 法蓮草の石焼和之 みそ汁	19) 子どもパン ささ身フライ レタス・じゃが芋の アレルギー かぼちゃ・油フレ ンチ・スープ ラップおにぎり	20) ★チーズトリクリーム パスタ 粉ふき芋 温野菜サラダ 野菜スープ	21) ごはん 魚のみそつけ焼 春雨サラダ 蒸し里芋のあんかけ みそ汁	22) 中華丼 フルーツ 牛乳
ごま餅	ケーキビスケット		パリせん	大芋芋	
24) ごはん 筑前煮 法蓮草の菜種 和之・フルーツ みそ汁	25) クリスマス会 わかめごはん 鶏のマヨ醤油焼 レタス・ポテトソ おろし和之 フルーツ・スープ	26) ごはん 魚のフライ 白菜の煮・浸し 里芋と大根の煮 物・豚汁	27) カレーうどん 湯豆腐 さつま芋のサラダ フルーツ	28) ごはん 魚の香草焼 野菜サラダ 法蓮草ソテー 清汁	29) 保育終了 アチクリーム パン 牛乳
花おこわ	バナナシフォンケーキ	練りごまサンド	おにぎり	芋かりんとろ	

※都合により献立・おやつに変更があります
〈みそのちから〉... せむ朝食にみそ汁を!!

今年も残すところ、あとひと月。早い月です。ついにのうまで暑い暑いと言っていたのが嘘のよう
です。しかし、今年は四季がはっきりしている国も、世界にはあまりありません。

日本は、世界でも長寿の国として有名なことは、ご存知のとおりです。
今世界で「見直されているのが「和食」。中でも「みそ汁」は「身の薬」と言われる程、私達日本
人の長寿を支えてきた立役者のようです。

私達の毎日の食卓に欠かせないのが、醤油・みそ・酒・酢・かつお節など伝統的な発酵調味
味米斗です。中でも「みそ」は、日本の食文化を担ってきただけでなく、さまざまな健康効果を
もたらしてきました。

しかし今、和食が減少し、とくに若い人の世代では、みそ汁を飲まない家庭や子どものみそ汁ぎ
らいが増えています。

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、和食ブームにより輸出量はこの20年で4倍にも増えています。
ところが、昨年の原発被災でみそが「放射線防御作用が強い」ことで脚光を浴びています。

そうしたことから、どんどんみそ汁を作って食べて頂きたいと思っております。

最近当園においても、朝食に「みそ汁」が出されている家庭が、ずい分と減っていることは、とても残念
なことです。聞くところによると、鍋の無い家庭や、御飯は家で、は炊かないと言われる家庭も他園からの
報告からわかってきました。本当に驚くべき時代になったと感じます。

この「みそ」についての言は述は昨年の12月にもお知らせしましたが、今一度
これからの生きかたは「はらばい子どもの為」に振り返ってみたい。

※何故ごはんに「みそ汁」がで「しょうか」?

日本食は主食の米と大豆製品の組み合わせがベストです。
米には糖質と蛋白質が主成分。しかし米の蛋白質には必須ア
ミノ酸のリジンやスレニンが少なく、その成分の多い大豆食品を組み
合わせることで、穀類蛋白質を良質レベルに押し上げるからです。

ありがとうございます
ございました
和食
給食に使って
頂きました

★今期リクエストメニュー
が6名も届きます
・伊藤香南さん
スナケチー(チーズ入り)
・小村悠太さん
ハヤシライス
・立花賢太郎さん
お寿司