

平成25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
2) ごはん 鶏前煮 野菜ソテー さつまいもが揚げ お味噌汁 あん団子	3) ごはん 魚の梅干し煮 さといもの煮 磯和え すまし汁 黒ごまぜんぱい	4) 子どもパン ★ピロサ(年長見) 白菜とリンゴのサラダ 焼きじかか芋 クリームシチュー スイートポテト	5) ★スロウフィッシュ ひじきの中華和え ブロッコリーサラダ スープ おにぎり	6) ごはん 魚の照り焼き さつまいものレーズン煮 小松菜のしらす和え お味噌汁 マカロニのオムレツ	7) バンカー準備 サンドイッチ スープ 牛乳
9) ごはん 揚げ出し豆腐 かぶの佃煮のもの しおがきのおぼろ煮 お味噌汁 麦粉クッキー	10) ごはん 魚のおぎん煮 金平ごぼう 白菜のおひたし のりのおひたし ふかし芋	11) ごはん 豚肉の生姜焼き ★焼肉(年長見) 根菜の煮物 ブロッコリーとすまし汁 お味噌汁 大豆あられ	12) ★カレーうどん 大豆と昆布の煮物 ほうれん草ナムル フリール アモンドラスク	13) 大根めし 自身魚のかぶり煮 さつまいもリンゴの煮物 おひたし お味噌汁 おからケーキ	14) おにぎり 豚汁 牛乳
16) ごはん 鶏肉の照り焼き さといものから揚げ ほうれん草と人参の和物 お味噌汁 レーズンスコーン	17) ごはん いかと大根の煮物 ピロササラダ 小松菜煮かき お味噌汁 クリームシチュー	18) 子どもパン ★ハンバーグ(年長見) ハンバーグ レタス ブロッコリーのお味噌汁 お味噌汁 すまし汁 おにぎり	19) 施設開放日 ごたん 豚肉と人参の煮物 お味噌汁 ひじきの煮物 すまし汁 チレモ・みかん	20) 弁当 お餅つき 	21) 三色丼 お味噌汁 牛乳
23) 天皇誕生日	24) ごはん 干物 おかわりの炊き煮 小松菜おがかとえ お味噌汁 おせわ かりんとう	25) クリスマス会 わかめごたん タンポポクッキー レタス ポテトソテー ほうれん草磯和え かき玉汁 バナナクッキー	26) ★塩ラーメン かんもどきと人参の 大根サラダ 煮物 フリール お味噌汁	27) ごはん 魚のムニエルタルタル かぶのコンソメ煮 ほうれん草サラダ スープ 黒米粥	28) 保育締め 1日保育希望の方は お弁当が 必要です。
30) 年末年始休み	31)			★リクエストメニュー 高木悠多さん(ピロサ) 大野 瑞歩さん(スロウフィッシュ) 藤原日咲さん(カレーうどん) 黒山奇明陸さん(焼肉) 日野 偉奈さん(ハンバーグ) 佐藤千真さん(焼肉) 6名がもちをいただきます。お楽しみ!!	

都合により献立に変更する場合があります。おやがに牛乳がつきます。

早いもので今年も師走の月になりました。体調管理に気をつけて新しい年を元気に迎えましょう。この為にも、日々の食生活に注意することかとても重要になります。毎日1杯の**みそ汁**が身体を元気にしてくれます。みそは、わか国の代表的発酵食品の1つであり、健康や長寿に良いとされてきています。今月はみその効能についてお伝えしたいと思います。日本人はみそをみそ汁という食べ方でずっと食べ続けてきています。それはただ美味しく、栄養があるからだけでなく、秘蔵の身体に様々な良い効果をもたらします。

・コレステロールの抑制

・胃がん予防 (みそ汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率は低い。心筋梗塞、肝硬変などの場合も同様の結果)

・肝臓がん予防 ・乳がん予防 ・胃潰瘍防止

・消化促進 ・老化防止 (みそには体内の酸化を防止する作用がある)

・整腸作用 (腸が掃除され、体調を整えることにつながる)

・美肌効果 (メラニンの合成を抑え、シミ、ソバカスを防ぐ)

・脳の新陳代謝促進

※放射線物質の除去

みそを常食していると、体内に入った放射線物質が高率で排出される。放射線物質が体内に入った後に小量でもみそ汁を飲んだら、体外へ排出する効果は高い。日頃から常食していれば、いいですね。

みそに関することわざ

- ・みそ汁一杯は三里の力
- ・みそ汁は 真月の番消し
- ・みそ汁は 医者殺し
- ・みそ汁は 不老長寿の薬
- ・みそ汁は たばこのずえあらず (す=毒、害)

このようなことわざから「みそは医者要らず」と言われています。私たちが日本人の食生活と密接な関係にあるみそ汁です。

食生活が欧米化してきて、みそ汁を飲まない人も増えてきていますか。みそ汁の良さを見直して、和食生活に切り替えてみませんか？