

平成26年



# 1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)元旦	2)	3)	4)
お正月休み					
6) 保育始め ごはん 粥前煮 さといものかり揚げ ほうれん草ごま和え みそ汁 ぜんざい	7) 七草 ごはん 魚の利久焼き 黒豆 かぼちの酢のもの 豚汁	8) 子どもパン 豆乳入りキャウダー 焼きししが芋 ブロッコリーサラダ	9) 五目ういじん 厚揚げの甘辛煮 和風サラダ フリート	10) ごはん 魚の竜田揚げ 切り干しの煮物 ごま和え みそ汁	11) おにぎり 豚汁 牛乳
13) 成人の日	14) ごはん ★おでん ほうれん草しらす和え みそ汁 スイートポテト	15) ごはん 豚肉のパン粉焼き さつま芋甘煮 ブロッコリーのみそドレッシング スープ	16) 年長ふしぎ 弁当 	17) ごはん 煮魚 さといもの煮物 白菜のごま和え かき玉汁 きな粉団子	18) チャーハン スープ 牛乳
20) ごはん 湯豆腐 かき揚げ ほうれん草ナムル みそ汁	21) 炊き込みごはん 魚の塩焼き ぶろいき大根 煮ひたし みそ汁	22) 子どもパン 鶏肉の照り焼き、ホウ ポテトサラダ ブロッコリーの栗和え カレー風味スープ	23) みそラーメン 五目大豆 小松菜の和え フリート	24) ごはん 魚のわかみ焼き さつま芋とりんごの重ね煮 煮たまご すまし汁	25) 豚丼 みそ汁 牛乳
コンプレックスホール	焼き芋	あいとん汁	ほうれん草むしパン	さといも餅	
27) ごはん 八宝菜 さつま芋のかり揚げ 中華スープ パンクディング	28) ごはん 魚の刺身ハンバーグ あらめの煮物 春雨サラダ みそ汁 塩ちんすこう	29) 焼きそば おかわりの炒り煮 白菜とりんごのサラダ スープ おにぎり	30) 鶏肉のマヨネーズ焼き ししが芋の煮え ほうれん草おひたし みそ汁 大学芋	31) 魚の梅おひたし さといものかり揚げ 小松菜ごま和え みそ汁 さつま芋ごまナツ	★リクエストメニュー 今月は1名か6名を 迎えます。 原 千恵子さん お楽しみ!! (おせん)

毎日おやきに牛乳がかかります。都合に利便性と変更する場合もあります。

新年明けましておめでとございます。今年もよろしくお越しください。

～だしのおいしさ～ 先日、京都で開催された給食セミナーに参加し、京都大学、伏木亨(ふしきひでお)先生による

「子どもの味覚、嗜好を育てる」という講演でのお話をご紹介します。

おせんは、かわお、昆布、しいこのだし、みそ汁の香りを嗅いでどう感じますか? しいこのだし、旨と旨などと思う方が殆んどだと思います。このだしの香りを好むのは日本人だけです。日本人はこれを大昔からずっと食べてきたから、おいしいと感じるのです。日本は子どもにかわお、昆布、しいこのだし、香りを教えた伝統があります。嗜好は遺伝するものでなく生まれた後学んだもので、ひと世代限りのものです。いま、だしのおいしさ、知食を好む人が増えています。次の世代につなげたければ、私達大人が伝える必要があります。食文化を伝えるは、伝統を継承するよりはとて大切なことです。

油、砂糖、だしはやみつきになる物質です。だしのおいしさを理解できなければ、油と砂糖だけに集中しておいしさを感じてしまいます。これは欧米の食事と同じです。日本人はすい臓の働きが弱く、腸の長さも違うので、同じ食事をすると生活習慣病になります。日本人はだしのおいしさを知っているので、理想的な食生活を送ることができるのです。子どもの食嗜好は大人がうまく伝えていかねばなりません。長い間、この土地の人間が食べ続けた食材や料理の安心は、どんな科学的な知識、栄養学的なことよりも確かなのではないのでしょうか。食の好みは幼見期に大枠が決まってしまいます。幼見期の食環境は予想以上に重要なことを今一度考えることが必要なのです。だしがおいしいと思える子どもを育てることが大変重要になってくるのです。