

平成26年



6月献立予定表

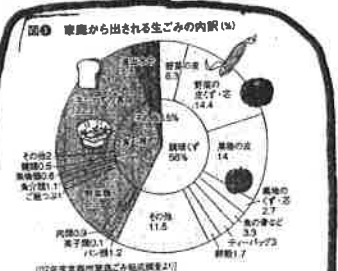


こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2) ごはん 揚げ出し豆腐 かぼちゃのきぼろ煮 あらめの正油アヲ みそ汁	3) ごはん 魚のみそ煮 和トサタ おひたし すまし汁	4) ごはん 鶏肉の香味焼き 室豆 トトサタ 野菜ソテー みそ汁	5) スイーツイタリアン 粉ふき等 野菜サラダ 豆乳スープ おにぎり	6) えんどうごはん 魚の刺久焼き かぼちゃの煮 おひたし みそ汁	7) パン準備 クッキー 牛乳
8) ごまぜんまい ごごはん 豚豚 おひたし 中華スープ かぼちゃおやき	9) ごごはん 飛魚のフライト 焼きかぼちゃ きゅうりのサラダ スープ おひたし みそ汁	10) 弁当 	11) 冷やしうどん エビと野菜のかき揚げ 豚豚の物 フルーツ おにぎり	12) ごごはん ★干しカレー みいきのきぼろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁	13) おにぎり 豚汁 牛乳
14) ごごはん ★鶏のから揚げ じゃが芋の煮 ぼんじり みそ汁 ブルーヨーグルト	15) ごごはん 魚のみそ照り焼き かぼちゃのから揚げ おひたし すまし汁 おからケーキ	16) ゴビモパン ★ハンバーグ・レタス 蒸し野菜 焼きピマン コーンスープ おにぎり	17) 焼きたまご ごごはん 手羽先のパイ 七厘の煮物 ごま和え みそ汁 焼きしめか	18) ごごはん 魚の竜田揚げ おからの豆乳煮 豚豚の物 みそ汁	19) 焼きたまご 厚揚げの巻め煮 ごま和え 中華スープ おにぎり
20) ごごはん 筑前煮 焼きかぼちゃ おひたし みそ汁 シヤムサント	21) ごごはん 焼魚 高野豆腐のから揚げ トトサタの煮物 おひたし みそ汁 ホットケーキ	22) ★オムライス(年間見) 牛キムライ フライドポテト 野菜サラダ スープ オレンジゼリー	23) 焼きたまご 厚揚げの巻め煮 ごま和え 中華スープ おにぎり	24) ごごはん 魚のすり身焼き かぼちゃのきぼろ煮 乱し七厘きゅうり みそ汁 冷やしぜんざい	25) 研修会の為 一日保育は お弁当が 必要です
26) ごごはん ひいきおからの内団子 じゃが芋の煮 キャバリの和え物 みそ汁 豆乳くずし	<p>★リクエストメニュー 今日4人がお茶をいただきます! お楽しみに! ・杉原 那奈さん(ハンバーグ) ・杉原 瑠奈さん(鶏のから揚げ) ・中山 陽菜さん(干しカレー) ・木村 南帆さん(オムライス)</p>			27) 焼きたまご 	28) 焼きたまご

「もったいない」食品ロス

今日は「食べもの通信」に掲載されていた記事をご紹介します。『食品ロス』とは、食べられる状態であるにもかかわらず、廃棄される食品のことです。日本国内が生産から消費までの間に廃棄される食品は年間1700万トンにものほります。このうち、800万トンがまだ食べられる食品ロスだといわれます。お金に換算すると10兆円以上にものほります。日本の農業、水産業の総生産額に匹敵するものではないでしょうか。お百姓さんや漁師さんが汗して、時に命をかけてとった食料をすべて捨てるのに等しいのです。



食べ残しは全体の39%
そのうち、今の食事食品は22.2%
賞味期限前に廃棄される食品も多い。
食品ロスが増えているのは、家庭での調理が減り、調理人が減っているのも大きな問題である。

大量生産・大量消費の経済が発展し、また輸入食品が増えることにより、食べものは生産者の顔が見えない食品に変わってしまいました。知らず知らずのうちに目の前におかれる食料を軽い気持ちで捨ててしまう感覚になり、いいえ(どうか? 地味な全体では、食料不足が深刻化していることを忘れないで、大切な食料の命を無駄にせず使いたいものです。各家庭の小さな積み重ねが社会全体に大きく影響するので、「もったいない」を覚悟した生活を心がけてほしいのです。

食品ロスを減らす知恵

- ・買い物時、買取りの工夫 (在庫チェック、旬の野菜、地元の野菜を優先し、新鮮で日持ちするもの)
- ・買った物から帰ってからの工夫 (魚・肉は分けて冷凍、調味料は保存など)
- ・冷蔵庫の管理の工夫 (中身が見える容器で保存など)
- ・残った食品の保存・活用法 (冷凍できるものは小分けにして冷凍、月日が経った野菜は50度の湯につけるとしおきする)
- ・残った料理の再生・活用法 (かぼちゃの煮付け → コロッケ、みいきの煮物 → 卵焼きの具など)
- ・食べ残しを減らすために (食べものや作った人への感謝の気持ち、資源を大切にすること) 子ビモに教える。

※毎日おやつに牛乳がつかます。春給にお弁当と変更する場合あり