

令和 6 年



# 9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 鶏肉のトコト煮 揚げなす しらすが和え みそ汁 大学かぼちゃ	3) ごはん 魚のムニエル じゃが芋のカレー炒め おかが和え みそ汁 わかめおにぎり	4) ごはん 豆腐の五目焼き かぼちゃの煮物 酢の物 みそ汁 黒ごませんべい	5) タコライス カリフィの煮物 元気サラダ 野菜スープ オレンジゼリー	6) ごはん 魚のさっぱり照り焼き ヒューマン春雨 糸豆腐和え みそ汁 ごま焼きおにぎり	7) おにぎり 豚汁
9) ごはん 豚肉ソテー トコト じゃが芋の煮物 石巻和え みそ汁 米粉パンケーキ	10) ごはん 魚の梅おと煮 カリフィのソース炒め ごま和え みそ汁 塩昆布おにぎり	11) ごはん ハヤシ菜 かぼちゃ空揚げ 中華スープ マカロニのあんかけ	12) ごはん 鶏肉のごまおと焼き あらめの煮物 トコト キャバツの中華サラダ みそ汁 梅しらすがおにぎり	13) ごはん 魚のすり身焼き 焼きじゃが 五色和え みそ汁 スイートパンケーキ	14) おにぎり のんの汁
16) 蕎麦の日	17) 十五夜 ごはん 夕習和えのさっぱり煮 おからの豆おと煮 野菜のごまおと和え みそ汁 お月見団子	18) ごはん 魚のきのこあんかけ はん三和え 焼ヒューマン みそ汁 ツツ生薬おにぎり	19) ごはん ホークビーンズ カリフィとあらめの煮物 しらすが和え みそ汁 豆乳くわい餅	20) ごはん 豆腐チャンプル かぼちゃの煮物 ごま和え みそ汁 青のりごまおにぎり	21) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です
23) 振替休日	24) ごはん チレカレイ じゃが芋のさっぱり煮 カリフィのごま酢和え みそ汁 おはぎ	25) ごはん 鶏の青のりから揚げ 金平ごぼう 石巻和え みそ汁 じゃが芋のカレー炒め	26) 弁当デー 	27) ごはん 魚のいんにく焼き ビーンズサラダ おかが和え みそ汁 糸昆布おにぎり	28) おにぎり 豚汁
30) ごはん 麻婆冬魚 さつま芋から揚げ 野菜ナムル 中華スープ レースンスユーン					

## きのこの健康パワー

※ 都合により献立を変更する場合があります。おやに牛乳がつかます。

今月は食生活の通信掲載のきのこマスター船橋垣和美氏のお話を抜粋してご紹介いたします。

昨今、季節の変わり目は気候がとて不安定で、体温管理が大変ですね。私たちの健康を守り、体調を整え、免疫力を高めるうえで、きのこは驚くほどさまざまな働きをしています。健康な毎日を過ごすためには、バランスの良い食事(水分補給を含む)・睡眠・適度な運動が大事だといわれています。しかし、最近では睡眠不足に悩む人も多く見受けられます。実はきのこには、睡眠を助ける成分が多く含まれています。オルニチン、GABA、エルゴチニン<sup>チタ</sup>の3つの成分は、睡眠の質の改善に役立つと考えられています。これらを多く含むのが、ヒラタケ、エリンギ、エノキタケ、シイタケなどです。

また、きのこには腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれています。その他、体の代謝機能を高めるビタミンB群、むくみや高血圧に働くカリウム、二日酔いの予防に良いオルニチン(フナシメジには、シイタケより多く含まれる)も豊富です。エノキタケ、フナシメジ、シイタケ、マイタケには抗がん効果も報告されています。

**食生活のポイント** きのこをまとめ買いした時は、ぜひ冷凍をおすすめします。冷凍したきのこを70~80度で加熱すると、うま味が増すと報告されています。さらに、きのこの天日干しもおすすめです。生いたけに日光を当てると、ビタミンDが6時間で2倍になるというデータもあります。ビタミンDはカルシウムを骨に吸収させるための重要な栄養成分です。通常野菜は含有量が少ないのですが、きのこには特別多く含まれる成分といってもいいでしょう。天日に干すと、うま味が凝縮され、香りや食感もアップします。(天日干したきのこを冷凍してもOK)

これから秋になると、天然の「きのこ」が出回りますが、栽培されているものが多いため、1年中買うことができます。保育園でも色んな料理に使用しています。子どもにとっては苦手な食材ではありませんか? ご家庭でも食べる機会を増やしてあげるといいですね。