

令和 7年



2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
★リクエストメニュー ・福井 悠さん (4カーシュー麺) ・神門 桐乃さん (4カーハン) ・川瀬 里桜さん (オムライス) 今月30日がもちを迎えます、お楽しみ!!					
3) 卵かけご飯 のり巻き(年長児) ちらし寿司 魚のかき焼き、ぶり大根 ごま和え、おし汁	4) ごはん 4キンごぼう 粉ふき等 石巻和え おし汁	5) ごはん 豆腐の肉みそあん 里芋のから揚げ しらす和え おし汁	6) ★4カーシュー麺(年長児) 正油ラーメン さつまいもの甘煮 野菜のごまみそ和え	ごはん 魚のごまだれ焼き じゃが芋の煮物 納豆サラダ おし汁	7) おにぎり 豚汁
8) 豆乳くずし飯 ごはん 手羽元のさっぱり煮 金平ごぼう ばん三和え おし汁	9) ごま焼きおにぎり	10) 焼きたまご	11) 青のりごまおにぎり	12) さつまいもの和風おし汁	
10) 塩昆布おにぎり	11) 建国記念の日	12) ごはん 千しカレー おからの豆乳煮 梅肉和え おし汁	13) ごはん 八宝菜 さつまいものから揚げ 中華スープ	14) ごはん 魚のりんごソース焼き 五目大豆 ごま和え おし汁	15) おにぎり 豚汁
17) ★4カーハン さつまいもとリンゴの重煮 野菜のナムル スープ	18) ごはん 魚の塩焼き じゃが芋のみそ煮 おかわ和え おし汁	19) ごはん ホクフビンス あらめの煮物 つくだ煮-おかわごま和え おし汁	20) 合同メニュー お弁当	21) 合同メニュー ごはん 鶏肉の照り焼き、ぶり大根 さつまいもと里芋の煮物 元気サラダ おし汁	22) 合同メニュー おにぎり のっぺい汁
24) 振替休日	25) ★オムライス(年長児) 4キンライス フライドポテト 七切り干しごま和え 野菜スープ きな粉団子	26) 合同メニュー ごはん 魚の香り竜田揚げ おからの豆乳煮 おかわ和え おし汁	27) ごはん 麻婆大根 さつまいものしそ煮 野菜ナムル 中華スープ 糸昆布おにぎり	28) ごはん 魚のみそ煮 七切り干しのソース炒め 石巻和え おし汁 大学芋	

暦の上では立春ですが、寒さや乾燥もあり、体調を崩しやすい日が続きます。このお正月時期こそ、日本の伝統食の発酵食品を身体に取り入れ、元気に迎えていきたいですね。

今日は雑誌「食ハモ」の通信掲載の宮城大学食産業学群教授 金内誠氏の「発酵食品は日本の宝」のお話をご紹介いたします。

日本は発酵に適した温暖・多湿の国土に恵まれています。各地で野菜や山菜、大豆、米、魚などを使った漬物や麹を使った伝統食品、みそ、しょうゆ、酒などの調味料、納豆、かつお節、酒など多種多様な発酵食品が育まれ、食文化を豊かにしてきました。

日本人は歴史的に、地球上の民族の中でもっともバリエーションで発酵食品を食べてきた民族といえるのかもしれない。このお正月発酵食品を食べれば、食物繊維と善玉の菌体が体内に入っていく。腸内の善玉菌が活性化して、腸内環境を改善するのです。

とくに、近年の研究によって、みそは健康に良い成分が多く含まれる発酵食品として、注目を浴びています。みそこそが、日本人の寿命を延ばした発酵食品といってもよいのです。栄養価が高い大豆から作られたみそは、栄養価も高く、一汁三菜を基本とした和食では、みそ汁などの汁ものが添えられます。みそ汁を「おみそつけ」「御御御付」とも言いますが、尊敬語の「御」を三つもつけた食品は他にありません。(諸説あり) いかにも貴重な食材として扱われたかがわかります。みそ汁を食すると、血圧が上がるといわれていますが、どうしてなのでしょう。具材の野菜や海藻に含まれるカリウムイオンは、体内からナトリウムを排除して、血圧を下げる働きがあるからです。

このように、日本は、みそ、その他の発酵食品や食物繊維を含む豊富な食材を食べていることも、世界の長寿国に存在する要因の一つでしょう。日本人の健康を支えてきた発酵食品は日本の宝なのです。