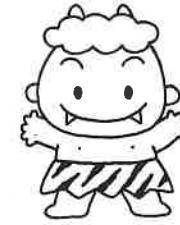


令和 7 年



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
★リラックスメニュー ・福井 悠さん (キャラーニー麺) ・神門 風乃さん (キャラーハン) ・川瀬 里桜さん (オムライス)					1) おにぎり 豚汁
今月は3名が誕生日を迎えます。おめでたし!!					
3) 錦糸町正 のり巻き(年長児) ちらし寿司 鰯のから揚げ、大根 ごぼう、すり身 豆乳くず食糸	4) ごはん 牛キニコロウ 粉ふき芋 石焼和え 汁を添	5) ごはん 豆腐の肉味噌あん 里芋のから揚げ しらす和え 汁を添	6) ★キャラーニー麺(年長児) 正油ラーメン さつまいも甘煮 野菜のこまみそ和え	ごはん 魚のこまちのれ焼 じゃが芋の煮物 納豆サラダ 汁を添	8) 鶏合にぎり 保育希望の方は お弁当が必要です
10) ごはん 羽衣えのさばり煮 金平ごぼう ばんごぼう 汁を添	11) ごはん 連国記念の日	12) ごはん チレカレイ おから豆乳煮 梅肉和え 汁を添	13) ごはん 八宝菜 さつまいもから揚げ 中華スープ	14) ごはん 魚のりんごソース焼 五目大豆 ごま和え 汁を添	15) おにぎり 豚汁
塩昆布おにぎり		ちんすこう	スカラシのあべかわ	そぼろおにぎり	
17) ★キャラーハン さつまいもと里芋の重ね煮 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 おかか和え 汁を添	19) ごはん ポーチビーンズ あらめの煮物 ブロッコリーおかかニンニク 汁を添	20) 合同会員 弁当テイ	21) 合同会員 鰯の照り焼 さつまいもと里芋の煮物 元気サラダ 汁を添	22) 合同会員 おにぎり のっヘルシ
豆乳アリパン	スイートホーテ	わかめおにぎり		炊き込みごはん	
24) 振替休日	25) ★オムライス(年長児) 牛乳ライス フライドポテト セリチーのこぼれ和え 野菜スープ きな粉団子	26) ほし組公開給食 ごはん 魚の香り竜田揚げ おから豆乳煮 おかか和え 汁を添	27) ごはん 麻婆大根 さつまいもレモン煮 野菜ナムル 中華スープ 辛昆布おにぎり	28) ごはん 魚のみそ煮 セリチーのソース炒め 石焼和え 汁を添	
		すいとん汁		大学芋	

*都合により南下を変更する場合があります。おやつに牛乳がうきぎ。
発酵食品を身体に入れる。元気に過ごしていきたいですね。

今月は雑誌「食べもの通信」掲載の宮城大学食生薬学群教授 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・魚などを使った漬け物や麹を使った伝統食品・味噌・しょうゆ・醤油などの調味料・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最もベリタリアンで、発酵食品を食べて来た民族と言えるのが珍しません。このように発酵食品を食べれば、食物繊維と善玉の菌体が体内に入ります。腸内の善玉菌や活性化して、腸内環境を改善するのです。

ところが、近年の研究によると、味噌は健康に良い成分が多く含まれる発酵食品として、注目されています。味噌が日本人の寿命を延ばした発酵食品といつてもよいのです。栄養価が高く大豆から作られた味噌は、栄養価も高く、一汁三菜を中心とした和食では、味噌汁などの汁物が添えられます。味噌汁を「お汁をつけて御御御付」とも言いますか。尊敬語の「御」を三つも付ける食品は他にありません。(諸説あり)いかにも貴重な食材に扱われたかがわかります。味噌汁を食すると、血圧が上がりると思われていますが、それはないことを教えてきました。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、味噌、その他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、世界一の长寿国になれた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。