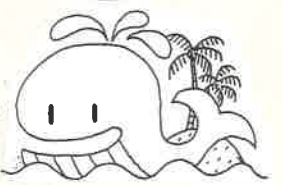


令和5年



8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 ・吉岡 頼旺さん (流しうどん) ・嘉藤 菜乃さん (お好み焼き) 今月は2人からリクエストあり。	1) ごはん 魚のさばり照り焼き おからの豆乳煮 きゅうりとトマトのじゃが芋 みそ汁 糸昆布 おにぎり	2) ★流しうどん(麺) 素麺 金時豆 しらす和え	3) ごはん 豚肉のカルピス風味焼き じゃが芋の煮物 (Fany) 杏しかりきゅうり みそ汁	4) ごはん 魚のムニエル トマト かぼちゃのきんぴら煮 元気サラダ みそ汁	5) おにぎり のんぱっしー
7) ごはん トマト入りハンバーグ 七割りれの煮物 酢の物 みそ汁 ごま焼きおにぎり	8) ごはん 魚の梅お焼き ポテトサラダ オクラのごま和え みそ汁 豆乳レモン	9) 1) 乱組 川遊ばい ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの空揚げ 野菜チル. 中華スープ 梅じゃこおにぎり	10) ごはん 鶏肉のごまお焼き じゃが芋のカルピス 焼ヒューマン みそ汁 豆乳くずし餅	11) 山の日	12) 夏期特別保育 お弁当が重要です
夏期 特別 保育 (お弁当が重要です. 保存剤を入れてください)					
14) 夏期特別保育	15) 夏期特別保育	16) 夏期特別保育	17) ごはん 厚揚げの中華炒め サクサクなす はん三知え みそ汁	18) ごはん 魚のタンダー かぼちゃの煮物 磯知え みそ汁	19) おにぎり 豚汁
21) ごはん 千羽元の梅酢煮 焼きじゃが芋 七割りれのごま和え みそ汁	22) ごはん 魚のしんじく焼き 大豆の煮物 野菜のごまみそ和え みそ汁	23) ★お好み焼き(麺) わかめごはん 豆腐の肉みそあんかけ お粥の煮物. きゅうりの みそ汁 揚げ餅	24) ごはん なす南蛮 かぼちゃのサラダ 納豆知え みそ汁	25) ごはん 魚のすり身焼き ヒューマン春雨 梅肉知え みそ汁	26) 研修会の為 保育希望の方は お弁当が重要です
冷やしぜんざい	リト生菓おにぎり	じゃが芋のカルピス	スイカ	ごま塩おにぎり	
28) ごはん 高野豆腐のから揚げ 粉ふき芋 あらめ中華和え みそ汁	29) ごはん 魚のステーキソースかけ かぼちゃの空揚げ なすヒューマンの焼き物 みそ汁	30) ごはん 豚しゃぶサラダ 七割りれの煮物 おがかと和え みそ汁	31) タコライス 冷奴 野菜サラダ 野菜スープ オレンジゼリー		
レズニスユーン	おたけらし団子	わかめおにぎり			

8月5日は「発酵の日」

日本古来の食文化である発酵食品の魅力を伝える為、味噌の製造で知られるマルコム株式会社から「**は(8)つ(5)**」と読む語呂あわせから、8月5日を「発酵の日」と制定されました。味噌、納豆、醤油、酢、かつお節、ヨーグルト、甘酒などの発酵食品は、消化吸収が良く、腸内環境を整え、免疫力を高める作用があるとして注目されています。

発酵食品の効果

- ◎ 栄養をスムーズに吸収させる
発酵食品は、こうじカビや酵母・細菌などの微生物の働きによって、原料成分の栄養素が分解される。そのため、消化吸収しやすい状態になる。
- ◎ 免疫細胞を活性化させる
病気を守ってくれる免疫細胞。発酵食品はその免疫細胞の活性化を手伝ってくれる。
- ◎ 生活習慣病を予防する。
味噌や醤油、納豆など大豆の発酵食品には、血管壁に付着した悪玉コレステロールを除去し、高血圧を予防する作用がある。

◎ 栄養価アップ
食品を発酵することで、栄養価が大幅に上がることもわがっている。例えば、ゆでた大豆には、(鉄と)含まれていないビタミンK(血液凝固と骨の健康に働く)が納豆には100倍近く含まれる

◎ 旨味成分アップ
煮た大豆と比べ、味噌や納豆には特有の味と香りが生まれる。また、発酵により、タンパク質が分解されて、旨味成分のグルタミン酸ができるため、より「美味しい」と感じる。

長きにわたって、日本人の健康を支えてきた発酵食品です。過剰摂取には注意が必要ですが、猛暑の今年、夏バテや疲労回復に、消化吸収が良く、栄養価の高い発酵食品をぜひ、毎日の食卓に出しあげてくださいね。

* 都合により献立を変更する場合があります。おやみに牛乳がつかない。