



明けましておめでとうございます

保護者の皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

園では、「命を育む本物の食べ物がわかる舌を持ち、食べ物に感謝する心を持つ子供」に育つように、基本である和食をしっかりと子供達に伝えていきたいと思っています。その想いを新たに本年も頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

冷えは万病のもと!! ~ 旬のものを食べよう ~

一般に、その土地、その季節の自然環境の中で育った果物や野菜が、その土地に住む人間を健康にしてくれるものです。日本の暑い夏には体を冷やす働きのあるトマトや茄子、キュウリなどが出回りますし、寒い冬には人参、牛蒡、蓮根などの体を温める作用を持つ野菜が出回ります。これは自然界の摂理です。

「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、仏の座、スズナ、スズシロ これぞ七草」と詠われる春の七草を用いて作る“七草がゆ”を食べて体内に溜まった有毒物質を追い出そうというのも自然の理に適ったものです。

ところが、私達が口にする様々な野菜や果物の多くは、地物、ハウス物を問わず、世界中から入って来ていますから、うっかり選択を誤るとしっぺ返しを受けてしまいます。その一つに**低体温**があります。大人でも体温は36.5~37.0℃あって当たり前ですから、低体温の人は要注意です。冷えは万病のもとといわれるように、生理的な諸々の機能を低下させるため、癌、糖尿病、動脈硬化、高血圧等のトラブルを引き起こし易くします。以下に“体を温める食べ物選択のポイント”を列挙します。参考にして下さい。

- ① 土の上で採れるものより土の中で採れる蓮根や牛蒡、大根などの根菜類
- ② 暑い地方よりも寒い地方の産物
- ③ 色でいえば黒・赤・黄・橙色(人参、牛蒡、玉葱、蓮根、黒ゴマ、黒豆など)
- ④ 水分が少なくて固い玄米、小豆、ゴマなど
- ⑤ 発酵食品(納豆、味噌、醤油、漬物、甘酒、塩麴など) これらがお薦めです。



~ 1月の献立から “白菜と豆腐のクリーム煮” (1/15) ~

「簡単でヘルシーな一人ご飯」高畑康子・福原洋子他 著(ペガサス刊) P.72 より

◆材料(1人分)

A[白菜1枚、人参 1/4 本、玉葱中 1/2 個、しめじ 1/4 パック、だし汁 1/2 カップ]
豆腐 1/4 丁、豆乳 1/2 カップ、リンケッツ(大豆加工品)4本、塩少々、コショウ少々、
[片栗粉・水各大さじ 1/2] ※幼稚園では、リンケッツは、使用していません。

◆作り方

- ①白菜は縦半分にして3cmの長さ、人参は輪切り、玉葱は半分にして薄切りにする。
- ②鍋にAを合わせて火にかけて、沸騰したら中火にして2~3分炊き、豆乳と豆腐を加えて調味し、1~2分煮る。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調べて器に盛る。



1月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材							
12	火	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ					
		ポテトサラダ	じゃが芋	人参	木綿豆腐	玉葱	ブロッコリー	味噌	米酢	黒砂糖
		味噌汁	大根	油揚げ	人参	ほうれん草	出汁昆布	いりこ		
		きのこ納豆	糸引き納豆	しめじ	えのき茸	水菜	人参	あかもく	胡麻	
14	木	人参御飯	発芽玄米	人参	いりこ					
		じゃが芋ときのこのカレー炒め	じゃが芋	しめじ	原木椎茸	にんにく	ねぎ	カレー粉		
		味噌汁	木綿豆腐	人参	玉葱	油揚げ	出汁昆布	いりこ		
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	胡麻				
15	金	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	いりこ				
		焼き魚(ししゃも)	ししゃも							
		味噌汁	牛蒡	玉葱	人参	えのき茸	出汁昆布	いりこ		
		白菜と豆腐のクリーム煮	白菜 人参	木綿豆腐	玉葱	しめじ	ブロッコリー	豆乳	片栗粉	
18	月	キャベツと塩昆布御飯	発芽玄米	キャベツ	塩昆布					
		高野豆腐のあんかけ	高野豆腐	人参	玉葱	干し椎茸	いんげん豆	片栗粉	菜膳だし	
		味噌汁	もやし	玉葱	人参	しめじ	出汁昆布	いりこ		
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻					
19	火	里芋御飯	発芽玄米	里芋	いりこ					
		ほうれん草としめじのとろろ和え	ほうれん草	しめじ	人参	山芋				
		味噌汁	木綿豆腐	人参	玉葱	わかめ	出汁昆布	いりこ		
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	水菜	あかもく	胡麻		
21	木	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	菜膳だし	いりこ				
		切干大根の煮物	切干大根	玉葱	人参	干し椎茸	いんげん豆	突きこんにやく	昆布	
		豆乳スープ	豆乳	白菜 人参	南瓜	玉葱	しめじ	味噌	片栗粉	菜膳だし
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	胡麻				
22	金	玄米御飯	発芽玄米	いりこ						
		焼き魚(鯖)	鯖							
		味噌汁	春菊	えのき茸	玉葱	油揚げ	出汁昆布	いりこ		
		南瓜のいとこ煮	南瓜	小豆	黒砂糖					
25	月	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	いりこ					
		厚揚げと大根の煮物	厚揚げ	大根	小松菜	菜膳だし				
		味噌汁	牛蒡	玉葱	人参	出汁昆布	いりこ			
		山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉					
26	火	さつま芋御飯	発芽玄米	さつま芋	いりこ					
		ひじきの煮物	ひじき	人参	大豆	突きこんにやく	玉葱	いんげん豆		
		鯛のつみれ汁	鯛のミンチ	牛蒡 玉葱	人参	えのき茸	生姜 水菜	味噌	片栗粉	菜膳だし
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ほうれん草	胡麻				
28	木	玄米御飯	発芽玄米	いりこ						
		ドライカレー	じゃが芋	玉葱 人参	トマト いんげん豆	高野豆腐	カレー粉	味噌	生姜	にんにく
		味噌汁	大根	玉葱	人参	油揚げ	出汁昆布	いりこ		
		キャベツと塩昆布納豆	糸引き納豆	キャベツ	塩昆布	胡麻				
誕生会 29	金	小豆御飯	発芽玄米	小豆	いりこ					
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	人参	木綿豆腐	味噌	黒砂糖	胡麻		
		味噌汁	人参	玉葱	えのき茸	わかめ	出汁昆布	いりこ		
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜						

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。

きりとせん

幼稚園で使用している菜膳だし(7g×30袋)定価1,650円を1,500円で販売しています。

購入ご希望の方は、代金を添えてお申込み下さい。

組

名前