



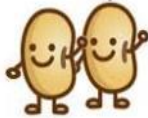
あけましておめでとうございます



七草粥によせて・・・「せり、なずな(ペンペン草)、ごぎょう、はこべら(ひよこ草)、仏の座、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)これぞ七草」と詠われる七草を入れたお粥(七草粥)を1月7日に食べる風習が昔から日本にありました。これは、正月のご馳走で草臥れ気味の胃腸を労わろうという先人の知恵であり、日本の食文化の一つです。現在の私達の食事は、昔と比べて毎日のご馳走で満ちています。毎日の食事から、肉や魚介、卵などご馳走材料を減らす工夫をするだけでなく、野菜や野草などの摂取量を増やす努力をしないと健康維持は困難になります。とりわけ、厳しい寒さに耐えて芽を出してくる春の七草には、素晴らしい薬効成分がいっぱいです。七草の他にも、蔞の薑、よもぎ、たらの芽、ノビル等の野草を日常的に大いに利用しましょう。



手作りお味噌
美味しいよ！
味噌汁もサイコー！



1月の料理教室は **味噌作り** です

1月17日(水) 年中 ばら ・ すみれ

1月24日(水) 年中 さくら ・ ゆり

各クラス、各班ごとに作ります。



- ① 茹で大豆を粒がなくなるまで潰し、塩と味噌麹をこの中に入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 硬さを見ながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまで大豆の茹で汁を加える。
- ③ 味噌球を作り、樽の中に投げ入れ空気抜きをしながら詰めていく。樽に入れて半年寝かせたら出来上がり !!

初めに、乾燥大豆と水で戻した大豆、茹でた大豆夫々の軟らかさや色の違いを見る、触る、匂いをかぎます。次に、味噌麹の硬さや匂い、味、茹で大豆の味を確かめます。そして、出来たての味噌の味見をし、その後の熟成で、色や香りの変化を時々観察します。出来上がった味噌は9月の給食から使用します。お楽しみに！！

※ 今回の料理教室は味噌作りの為、マスクと普通の弁当を持参させてください。



～ 味噌の効果・効能 ～

老化を防ぐ

過酸化脂質と呼ばれる物質が体内で増えるといわゆる老化が促進されますが、味噌に含まれるビタミンEやイソフラボンの抗酸化作用により、老化を防ぐことができます。また、味噌に含まれるサポニンや味噌の褐色の色素には、酸化を抑える働きがあることを期待されています。

ダイエット効果

食物繊維は腸内を綺麗にしてくれるので便秘解消につながり、ダイエット効果が期待されます。他にもコリンという成分が含まれ、コリンには肝機能を高める働きがあり、肝臓に脂肪が蓄積されるのを防いでくれます。

美白効果

味噌に含まれるリノール酸には、しみ・そばかすの原因であるメラニンの生成を抑制する働きがあります。



1月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材								
11	木	七草御飯	発芽玄米	せり	なずな	ごぎょう	はこべら	仏の座	すずな	すずしろ	塩麴
		ひじきの煮物	ひじき	干し椎茸	人参	油揚げ	玉葱	いんげん豆			
		味噌汁	牛蒡	人参	玉葱	水菜	いりこ	出汁昆布			
		さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋	胡麻						
12	金	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴						
		焼き魚(鯖)	鯖								
		味噌汁	人参	白菜	えのき茸	ねぎ	いりこ	出汁昆布			
		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			
15	月	生姜御飯	発芽玄米	生姜	しらす干し						
		厚揚げとかつお菜の煮物	厚揚げ	かつお菜	大根	人参	薬膳だし				
		味噌汁	人参	玉葱	南瓜	水菜	出汁昆布	いりこ			
		サラダ納豆	糸引き納豆	かぶ	ひじき	人参	レモン				
16	火	人参御飯	発芽玄米	人参	いりこ	塩麴					
		根菜の和風炒め	大根	干し椎茸	人参	牛蒡	ねぎ	胡麻			
		味噌汁	玉葱	人参	木綿豆腐	ほうれん草	出汁昆布	いりこ			
		山芋納豆	糸引き納豆	山芋	梅酢						
18	木	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ						
		キャベツの胡麻味噌炒め	キャベツ	しめじ	人参	玉葱	胡麻				
		澄まし汁	木綿豆腐	わかめ	玉葱	人参	えのき茸	ねぎ	出汁昆布	いりこ	
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	にら					
19	金	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	しらす干し						
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	木綿豆腐	人参	味噌	黒砂糖	胡麻			
		味噌汁	人参	大根	玉葱	麩	ねぎ	出汁昆布	いりこ		
		さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋							
22	月	キャベツと塩昆布御飯	発芽玄米	キャベツ	塩昆布	塩麴					
		さつま芋のレモン煮	さつま芋	レモン							
		鯛のつみれ汁	鯛のミンチ	牛蒡	にら	大根	人参	白菜	山芋	生姜	
		切干大根の煮物	切干大根	人参	玉葱	干し椎茸	いんげん豆	昆布			
23	火	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	人参	塩麴	いりこ	薬膳だし			
		しらたきの炒め物	糸こんにゃく	人参	玉葱	干し椎茸	にら	胡麻	にんにく	生姜	
		味噌汁	えのき茸	わかめ	木綿豆腐	春菊	出汁昆布	いりこ			
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜							
25	木	きのこ御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	薬膳だし	塩麴				
		高野豆腐のあんかけ	高野豆腐	人参	玉葱	干し椎茸	白菜	いんげん豆			
		味噌汁	さつま芋	玉葱	にら	いりこ	出汁昆布				
		しらす干し納豆	糸引き納豆	しらす干し	ねぎ	人参	胡麻				
26	金	人参御飯	発芽玄米	人参	塩麴	いりこ					
		ひじきの煮物	ひじき	厚揚げ	人参	玉葱	にら	薬膳だし			
		味噌汁	玉葱	さつま芋	水菜	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					
29	月	カレーピラフ	発芽玄米	玉葱	ピーマン	人参	カレー粉	薬膳だし			
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	人参	玉葱	糸こんにゃく	いんげん豆				
		豆乳スープ	豆乳	しめじ	人参	ほうれん草	玉葱	白菜			
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ねぎ	胡麻					
誕生会 30	火	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴						
		切干大根の煮物	切干大根	玉葱	人参	干し椎茸	いんげん豆	昆布			
		味噌汁	えのき茸	春菊	玉葱	人参	出汁昆布	いりこ			
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻						

※ 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。

※ 献立に使用しているレモンは、第二園庭で収穫しました。