



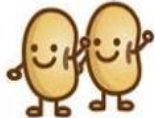
あけましておめでとうございます



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、蕎麦の茎、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。



手作り味噌は
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23日(水)

年中 うめ・ばら

1月30日(水)

年中 すみれ・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							
8 火	玄米御飯	発芽玄米	塩麴	いりこ					
	高野豆腐のあんかけ	高野豆腐	人参	玉葱	えのき茸	小松菜	干し椎茸	片栗粉	
	七草汁	セリ	ナズナ	ゴキョウ	ハコベラ	仏の座	すずな	すずしろ	薬膳だし
	南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻					
10 木	人参御飯	発芽玄米	人参	塩麴	いりこ				
	厚揚げとかつお菜の煮物	厚揚げ	かつお菜	人参	大根	薬膳だし			
	味噌汁	人参	牛蒡	玉葱	わかめ	出汁昆布	いりこ		
	山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉					
11 金	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	塩麴	いりこ			
	焼き魚(ししゃも)	ししゃも							
	味噌汁	水菜	玉葱	さつま芋	人参	出汁昆布	いりこ		
	白菜のクリーム煮	白菜	人参	玉葱	しめじ	ブロッコリー	豆乳	片栗粉	薬膳だし
15 火	きのこ御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	塩麴	いりこ			
	じゃが芋の煮物	じゃが芋	糸こんにゃく	人参	玉葱	いんげん豆			
	味噌汁	大根	人参	牛蒡	にら	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				
17 木	梅御飯	発芽玄米	梅干し						
	南瓜のいとこ煮	南瓜	小豆						
	味噌汁	キャベツ	わかめ	油揚げ	玉葱	人参	出汁昆布	いりこ	
	小松菜としめじの和え物	小松菜	人参	しめじ	胡麻				
18 金	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴	いりこ				
	切干大根の煮物	切干大根	玉葱	人参	干し椎茸	昆布	いんげん豆		
	鯛のつみれ汁	鯛のミンチ	牛蒡	白菜	人参	水菜	生姜	片栗粉	薬膳だし
	じゃが芋納豆	糸引き納豆	じゃが芋	塩昆布	胡麻				
21 月	蓮根御飯	発芽玄米	蓮根	塩麴	薬膳だし	しらす干し			
	入り豆腐	木綿豆腐	人参	玉葱	ひじき	干し椎茸	小松菜		
	味噌汁	玉葱	南瓜	出汁昆布	いりこ				
	ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	水菜	胡麻			
22 火	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	塩麴	薬膳だし	いりこ			
	ほうれん草の白和え	木綿豆腐	ほうれん草	人参	味噌	胡麻	黒砂糖		
	味噌汁	さつま芋	玉葱	油揚げ	にら	出汁昆布	いりこ		
	きのこ納豆	糸引き納豆	しめじ	えのき茸	人参	ねぎ			
24 木	カレーピラフ	発芽玄米	人参	玉葱	いんげん豆	カレー粉	いりこ	塩麴	薬膳だし
	ポテトサラダ	じゃが芋	玉葱	人参	木綿豆腐	ブロッコリー	味噌	米酢	黒砂糖
	味噌汁	小松菜	牛蒡	大根	人参	出汁昆布	いりこ		
	にら納豆	糸引き納豆	にら	人参	胡麻				
25 金	玄米御飯	発芽玄米	塩麴	いりこ					
	焼き魚(鯖)	鯖							
	味噌汁	ほうれん草	人参	玉葱	えのき茸	出汁昆布	いりこ		
	しらたきの炒め物	糸こんにゃく	玉葱	人参	小松菜	干し椎茸	にんにく	胡麻	
28 月	塩昆布御飯	発芽玄米	塩昆布	塩麴	いりこ				
	ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草	人参	胡麻	しらす干し				
	豆乳スープ	豆乳	さつま芋	玉葱	人参	しめじ	ブロッコリー	薬膳だし	
	人参納豆	糸引き納豆	人参	にら					
誕生会 29 火	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴	しらす干し				
	ひじきの煮物	ひじき	人参	突きこんにゃく	玉葱	水菜	薬膳だし		
	味噌汁	大根	ほうれん草	人参	えのき茸	出汁昆布	いりこ		
	南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻					
31 木	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴	いりこ				
	根菜の和風炒め	大根	牛蒡	人参	干し椎茸	ねぎ	胡麻		
	味噌汁	人参	木綿豆腐	白菜	小松菜	出汁昆布	いりこ		
	さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋						

※ 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。