

# 7月 (文月) 給食だよ!

栄養士  
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5 19	6 20	7	1 16	2 15	3 17 31
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	松風焼き 焼きじゃがいも がんばれピーマン えのきのみそ汁	魚の香草揚げ 千切り大根酢の物 炒りこんにゃく 豆腐のみそ汁	肉団子の甘酢あん 人参サラダ わかめの佃煮 星の子みそ汁	魚の小判揚げ スッキー二のナムル 昆布の佃煮 大根のみそ汁	鶏肉のパン粉焼き きゅうりゆかり和え 金平ごぼう 厚揚げのみそ汁	鶏そぼろ混ぜご飯 じゃが芋のみそ汁
午後食	麦茶 フルーツクリーム和え	麦茶 春雨汁 小あじ	麦茶 牛乳 果物の盛り合わせ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 たこ焼き風	麦茶 牛乳 果物
日	12 26	13 27	14 28	8 29	9 30	10 24
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	ひじき入り干草焼 小魚サラダ もやしカレー炒め じゃが芋のみそ汁	魚のみそ焼き ピーマンのツナ和え かぼちゃの甘煮 オクラのみそ汁	揚げ豆腐 青梗菜の炒めもの 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁	魚の塩焼き 雷豆腐 きゅうりのカリコリ しめじのみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 かぼちゃの天ぷら 玉ねぎのすまし汁	牛肉のみそ丼 大根のすまし汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 選択おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 麩のきな粉まぶし	麦茶 牛乳 がね	麦茶 人参ゼリー チーズ	麦茶 かつおおにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 **・21日は手作り弁当の日です。**
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

## 【みそ汁へのこだわり】

社協3園の献立の基本は**一汁三菜**です。(納豆を入れると四菜)一汁は、みそ汁です。毎日みそ汁が出る保育園の献立は、かなり珍しいと思います。  
なぜ、みそ汁を提供するのか?みそ汁へのこだわりは下記の理由があるからです。

### ①和食の原点はみそ汁と考えるからです。

朝食が、みそ汁とごはんの家庭がどれくらいあるでしょうか?朝は、菓子パンとバナナなど簡単なもので済まされるところもあるでしょう。子どもが小さいときは、仕方ありません。でも大丈夫です。こども園で食べさせます。安心してお任せください。

### ②発酵食品は免疫力を高めます。

ヨーグルトやチーズも発酵食品です。しかし、同じ発酵食品でも日本人の身体には、大豆や米麦から作る、みそ汁や納豆が合っているのです。自己免疫は、腸で作られます。味噌汁を飲むと腸内を善玉菌で整えてくれます。味噌は中国から伝わり、鎌倉時代から食されてきたようです。庶民に広がったのは室町時代からだそうです。長い歴史の中でみそ汁のDNAは、私達の体の中に受け継がれてきたのでしょう。

### ③家庭の味、おふくろの味を覚えて欲しいからです。

食生活が乱れた時や、旅行に行った時など『みそ汁が食べたい...』とみそ汁を恋しく思う日本人は多いと聞きます。子ども達が成長して、大人になった時に、**子ども時代に食べたみそ汁の味を思い出して欲しいのです。**そしてまた、次の世代にみそ汁の味を伝えてくれることを願っています。

## 【みそ汁のだしの取り方】

<材料> 水1ℓに対して

- ・煮干し 5~10尾(約30g)
- ・水 1ℓ

<作り方>

- ①鍋に水を入れ、煮干しを10分ほど浸す。
- ②強火にかけ、沸騰したら弱火に5分ほど煮て火を止める。
- ③煮干しを取り出す。

※だしを保存する場合は冷蔵庫に入れて2日以内に使い切ると良いですね。

※かつおぶしやだし昆布と一緒に使用するとさらにおいしくなります。

※前の晩に、煮干しと水を冷蔵庫に入れておくだけでもだしは取れ、翌朝に使えます。

\*煮干しにはイノシン酸といううま味成分があります。出し汁以外にも、おやつ用で食べられるいりこもあり園での午後食にも使用しています。

\*昆布だしはグルタミン酸といううま味成分があり、園の離乳食でも使用しています。かつお節などのダシと合わせることで、相乗効果によりおいしくなります。ダシに利用した後は、昆布の佃煮やかつおのふりかけになどの料理として、再利用できます。



