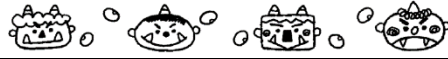




2月台所便り



縄瀬保育園
栄養士 別府由香
R4・1・31(月)



2月の献立			1・15(火)	2・16(水)	3・17(木)	4・18(金)
			ぶりの味噌照り焼き 大根の酢の物 たかなの油炒め かき玉汁	鶏肉とさつまいも 揚げ煮 春雨サラダ わかめの佃煮 えのき草の味噌汁	魚の竜田揚げ 白菜のサラダ ニラ入り卵焼き 里芋の味噌汁	豆腐ハンバーグ 和風サラダ れんこんチップ なめこ汁
			赤飯おにぎり おしゃぶり昆布	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 きな粉おからクッキー	牛乳 ふくれ菓子
5・19(土)	7・21(月)	8・22(火)	9(水)	10・24(木)	25(金)	
青のり 炊き込みご飯 石狩汁	チキンカツ 海藻と豆腐のサラダ しらす干しとゴマの佃煮 芋の味噌汁	ししゃものフリッター 南瓜のごま和え 大豆と昆布の煮物 大根の味噌汁	豚肉のマーマレード焼 ほうれん草とツナ の酢和え きんぴらごぼう たまねぎの味噌汁	魚の蒲焼 じゃが芋サラダ 切干大根と 小松菜のソテー キャベツの味噌汁	南瓜のコロッケ ひじきの白和え 春雨と もやしのソテー 水菜の味噌汁	
牛乳 果物	ヨーグルト	さつまいも汁	牛乳 かぼちゃのがね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 いりもち	
12・26(土)	14・28(月)	☆2月3日は節分です ※汁物(主に味噌汁)、納豆、りんごは毎日付きます ※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい ○今月のお弁当の日 2月18日(金) ☆愛情たっぷりの手作りお弁当をお願いします!!				
中華丼 じゃがいもの味噌汁	豆腐のピカタ和風タレ 切干大根とわかめの 和え物 雷こんにゃく 豆乳の味噌汁					
牛乳 果物	ココアババロア 小あじ 28) いちごヨーグルト ババロア 小あじ					

大根のから揚げ

<材料> (10人分)

- ・大根……………250g (約 1/4 本)
- ・にんにく……………適量 (1 かけ)
- ・しょうが……………適量 (上記同量)
- ・しょうゆ……………小さじ 2
- ・片栗粉……………大さじ 2
- ・小麦粉……………大さじ 1
- ・揚げ油 (菜種油) ……適量
- ・塩……………仕上げに少量

<作り方>

- ①大根は皮をむいて拍子切りにする
- ②大根にすりおろしたにんにくとしょうがしょうゆをもみ込む
- ③片栗粉と小麦粉を混ぜたものを大根にまぶし、油できつね色になるまで揚げる
- ④仕上げにお好みで塩を少々ふる

※大根は部位によって味が違います

- ・葉に近い上部分はみずみずしく甘く生食向き (辛くない大根おろしが好みの人はこの部分)
- ・真ん中部分は甘さと辛味のバランスが良く型崩れしにくく味が染み込みやすいのでおでん、ぶり大根などの煮込み料理向き
- ・下部分から先端は水分量が少なく辛味が強いため味噌汁や漬物、薬味の大根おろし向き。パリッとして煮崩れしにくい部分なので煮物にも向く

社協三園では食用油には国産菜種油、こめ油、ゴマ油、オリーブオイルを用途で使い分けています。

菜種油、オリーブオイルは善玉コレステロール値を下げずに悪玉コレステロールを低下させ動脈硬化を予防する作用がある「オレイン酸」を多く含んでいます。以前、菜種油には心疾患を引き起こす可能性のある「エルカ酸」が含まれていましたが、現在は含まない品種が国内で開発されています。スーパーで見かけるキャノーラ油はカナダで品種改良されたアブラナの一種で、基本的には菜種と同じですが、遺伝子組み換えをされているとされています。サラダ油は精製された植物油のことで複数の原料からできています。2種類以上で作られたものは「調合サラダ油」とされています。(菜種油と大豆油を配合したものが多く、サラダ油も遺伝子組み換え原料が使われている可能性が高いとされています) サラダ油の成分で多いのはコレステロールを下げて血液をサラサラにしてくれる効果があるリノール酸ですが、大量に摂取すると善玉コレステロールまで減らし、がんを引き起こすなど身体に有害なので摂取量には注意が必要です。また、狭心症や心筋梗塞などを起こす可能性があるトランス脂肪酸も含まれています。

※揚げ油には菜種油を使用していますが、健康被害を及ぼす可能性がある酸化した油を使用しないために、1回の使い切りとしています。