

6月の台所便り

6月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 弁当の日は14日(金)です。よろしくお願い致します

1・15・29 (土)	3・17 (月)	4・18 (火)	5・19 (水)	6・20 (木)	7・21 (金)
豚みそ丼 モズクすまし汁	さつま揚げ 南瓜おかか煮 胡瓜の昆布和え 油揚げの味噌汁	ジャガイモのかき揚げ 高野豆腐の煮物 レタスのツナ和え モヤシの味噌汁	鯖のみそ照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁	豆腐ハンバーグ 磯辺粉ふき芋 人参の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉のマーマレード こんにゃくの味噌煮 野菜サラダ わかめの味噌汁
牛乳 バナナ	牛乳ヨーグルト プリン	おにぎり 小あじ	牛乳 みたらし豆腐団子	牛乳 小豆蒸しパン	フルーツ白玉
8・22 (土)	10・24 (月)	11・25 (火)	13・27 (水)	28 (木)	
ひじきごはん 豚汁	鱈の南蛮漬け 厚焼き玉子 青梗菜のおかか和え キャベツの味噌汁	鶏肉の塩こうじ焼き 揚げ人参 ポテトサラダ 青さの味噌汁	豆腐南蛮 人参しりしり 胡瓜のピクルス 南瓜の味噌汁	煮しめ キャベツの香り漬け しめじの味噌汁	
お茶 おにぎり	ヨーグルト	牛乳 トウモロコシ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ごまじゃが芋餅	

米粉を使う理由・

園では、がねや天ぷらの衣、蒸しパンやクッキーに米粉を使用しています。小麦粉は、料理をするうえで、欠かせない存在ですが、近年では、小麦粉の代わりに、米粉を使った商品やスイーツを提供する店が増えています。今回は、米粉と小麦粉の違いについて紹介したいと思います。

- *グルテンが含まれているかどうか・・・米粉には、グルテンが含まれていません。グルテンにはアレルギー反応を起こしてしまう人もいます。
- *油の吸収率・・・米粉は小麦粉に比べ、油の吸収率が少なく、天ぷら等の揚げ物でも、ヘルシーに仕上がります。また、ダイエット効果、美肌効果もあります。
- *米粉は無駄な油を吸わない為、時間がたっても、美味しく食べられる事が特徴です。

グルテンとは？・・・小麦や大麦に多く含まれるたんぱく質の一種です。パンの主原料となる小麦に含まれる2つのたんぱく質が、水を加えてこねる事で結合して粘弾性(ねんだんせい)あるものへと変化します
グルテンを含む主な食材・・・パン うどん パスタ ラーメン 天ぷら衣 カレールー クッキー ケーキ

子ども達が好む食べ物には、小麦粉製品が多くあります。美味しいですが、過剰に食べると、肥満や不眠症等、個人差はありますが、不安定な状態になる場合もある様です。国産の小麦を使って料理をしたり、朝食のパンを、数日は、おにぎりの日にしてみたり、食べる量を調整しながら、簡単なことから見直せるといいですね。米を主食としてきた日本人には、体質的に米を使った品質がよいと、近年では、食材や調味料を、重視する方も増えているようです。店舗にも、無添加や国産品を多く揃えるコーナーをよく、みかけるようになりました。食事は、子どもの体を作る基礎です。園でも、よい食材、醤油や味噌をベースにした和食の味付けを、意識していきたいです！！

○米粉のバナナパウンドケーキ○

《材料》4人分

- ・バナナ 2本 (200g)
- ・米粉 130g
- ・ベーキングパウダー 8g
- ・油 (米油) 25g
- ・豆乳 小さじ 1~調整 (豆乳は入れすぎない)
粉けがなくなる程度でよい

《作り方》

- ① 米粉とベーキングを混ぜる (泡だて器)
- ② 別容器でバナナをペースト状につぶす
- ③ 米粉とバナナ、油を混ぜちょっとずつ豆乳を入れて混ぜる
- ④ 型に流し、180度のオーブンで25分焼く (オーブンは2段目)

○米粉のがね○15~20個程度

《材料》

- ・さつま芋 2個
 - ・人参 1本
 - ・にら 1束
 - ・玉ねぎ 2個
 - ・砂糖 大さじ 1
 - ・醤油 小さじ 1
 - ・米粉 100g
 - ・絹ごし豆腐 1P
 - ・油 8g
- サツマイモ以外の野菜はお好みで季節に合わせて
ごぼうや、カボチャなどを入れるのもおすすめです。
サツマイモなどの大きさによって個数は変わります。

《作り方》

- ① サツマイモ、人参、玉ねぎを千切りにする
- ② にらを3センチ位の長さに切る
- ③ 砂糖、醤油を入れて混ぜる
- ④ 米粉と絹ごし豆腐、少量の水を混ぜ、その中に材料を入れて、油で揚げれば完成!!