

# 2月の台所便り

## 2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
- 21日(金)は手づくり弁当の日です。

1・15(土)	3・17(月)	4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・10(金)
中華丼 大根の味噌汁	いわしバーグ ブロッコリーのどれ和え 焼きジャガイモ もやし味噌汁	揚げ鶏のみそだれ 人参の胡麻和え わかめの佃煮 白菜の味噌汁	鯖の胡麻照り焼き 金平ごぼう 大根の酢の物 しめじの味噌汁	煮しめ ゆで卵 白菜の香つけ 水菜の味噌汁	肉団子の柔らか煮 ほうれん草のサラダ ひじきの佃煮 油揚げの味噌汁
みかん チーズ	牛乳 節分ドーナッツ	ぜんざい	牛乳 ヨーグルトケーキ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 もちもち芋饅頭
8・22(土)	25(火)	12・26(水)	13・27(木)	14・28(金)	
かやく御飯 味噌けんちん汁	鮭の西京焼き 卵の花 ほうれん草の胡麻和え 青さのすまし汁	肉じゃが 厚焼き卵 豆苗の和え物 わかめの味噌汁	鶏肉の照り焼き 小松菜の白和え 揚げ里芋 胡麻調乳汁	ショウガ入りがね キャベツのツナ和え 高野豆腐の煮物 なめこ味噌汁	
塩おにぎり	わかめおにぎり	牛乳 いりこもち	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	

～人工甘味料を、大量に摂取していませんか？～

人工甘味料には、ブドウ糖が含まれないため、摂取しても血糖値が上昇しないことが分かっています。ところが、落とし穴で、人工甘味料を習慣的に多く摂取すると、甘さに対する感覚が鈍くなり、更に甘みを欲するようになります。

その結果、糖尿病や心疾患といった病気を引き起こすリスクもあります。人工甘味料は、多くの食材に使用されている為、完全に除去する事は、難しいです。お菓子や、ジュースの回数を減らし、果物やお茶に変更したり、本みりんやきび砂糖で、食事を薄味にしたり、小さな積み重ねで、健康に過ごす事ができます。園では、きび砂糖や本みりんを使用して、食材の味を大切に、甘さと旨味を心掛けています。

みりんにはいくつか種類があります。

《みりん風味調味料》・・・アルコールを抜いた本みりんをイメージして作られた液体。

《みりんタイプ発酵調味料》・・・お酒に塩を入れて食品として売り出している塩入のお酒

《本みりん》・・・米からできた美味しいお酒です。甘いお酒ですが、米の甘みだけを麹菌の酵素が引き出して作られたお酒です。お酒なのでアルコール度数は14.5～16.5%含まれています。

園では、本みりんを使用しています。みりん風味調味料と比較すると、高価ですが、本みりんは、食材の臭みを取り、旨味を染み込ませる効果があります。また、少量で、しっかりとした味つけが可能となります。

〈筑前煮〉5～6人分

- ・鶏もも肉 1枚(300g)
- ・干し椎茸 4枚
- ・こんにゃく 1枚
- ・れんこん 300g
- ・ごぼう 100g
- ・人参 1/2本
- ・里芋 400g
- ・きぬさや 6枚
- ・油 小さじ1
- ・椎茸の戻し汁 150ml
- ・醤油 大さじ5
- ・酒 大さじ4
- ・本みりん 大さじ

1. 干し椎茸はさっと洗ってひたひたの水につけておく
2. れんこんとごぼうは皮をむいて、食べやすい大きさの乱切りにします(ごぼうは大きめの一口大、レンコンはそれよりも大きくてよい)
3. 人参は小さめの乱切りにして、椎茸は軸を除いて適当な大きさに切る戻し汁は150mlはかっておきます。
4. 里芋は皮をむいて大きければ2等分に切ります。
- 5.こんにゃくはスプーンでちぎり、ポウルに入れて
6. 鶏肉はカットされたものを使ってもよいです
7. 鶏肉とレンコン、ごぼう、人参、こんにゃく炒める
8. 野菜に透明感が出てきたら里芋と干しシイタケを加えて戻し汁と調味料も加えます。
9. 落とし蓋をして(クッキングシートなど)弱火で10分煮る
10. 根菜に火が通たら落とし蓋をはずし、弱火のまま煮汁さらに煮る煮汁が少なくなったら下茹でしたきぬさやを入れて完成(落とし蓋をとってから4～5分)

筑前煮は、肉や野菜の旨味やだしが出る為、シンプルな味つけで美味しく出来上がります。子ども達にも、人気の献立です