

4月の台所便り

縄瀬保育園

宮田 里衣

令和7年4月8日(火)

4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
- 11日(金)は手づくり弁当の日です。

1・15(火)	2・30(水)	3・17(木)	4・18(金)	5・19(土)	7・21(月)
鮭のみそ焼き 金平ごぼう ブロッコリーのサラダ 青さのすまし汁	鶏肉と大根の煮物 厚焼き卵 新玉ねぎのサラダ 椎茸の味噌汁	鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 もやしのナムル キャベツの味噌汁	鶏肉の照り焼き 小松菜のしらす和え 筍の炒め物 モズクの味噌汁	鶏そぼろご飯 じゃがいもの味噌汁	大豆と野菜のかき揚げ キャベツの即席漬け スナッペンどう えのきの味噌汁
わかめおにぎり	牛乳 南瓜がね	果物盛り合わせ ベビーチーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ	ヨーグルト
8・22(火)	9・23(水)	10・24(木)	16(水)・25(金)	12・26(土)	14・28(月)
鯖の胡麻照り焼き 和風南瓜サラダ 雷こんにゃく なめこの味噌汁	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ひじきの佃煮 水菜の味噌汁	鮭の塩焼き 豆苗のおかか和え レンコン金平 玉ねぎの味噌汁	鶏肉の塩から揚げ アスパラの炒め物 人参の胡麻和え 筍の味噌汁	牛丼 大根の味噌汁	揚げおかべ キャベツの和え物 人参の香味炒め 白菜の味噌汁
牛乳 さくら餅	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳もち	牛乳 野菜ケーキ	塩おにぎり	牛乳きなこプリン

【朝食は1日のはじめの大事なスイッチ】

脳がエネルギーとする代表的なものに、**ブドウ糖**があります。ご飯に多く含まれるデンプンが、分解されて、ブドウ糖となります。起きた時に、頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間に、糖が吸収された為です。糖の補給が大切ですが、ブドウ糖だけ摂取しても、効果はあまりなく、血糖値が上がり、糖尿病や肥満の原因となり、大きな病気を引き起こします。そこで、ブドウ糖と一緒に摂取し、更に脳を活性化させ、集中力を保ってくれるのが、**ビタミンB群**です。代表的な食べ物、**大豆、ごま、豚肉、鮭、鯖**等です。

白ご飯に、少量のごまをふりかけたり、味噌汁に豆腐を加えたりするだけで、大豆を摂取できます。工夫一つで、体や脳に良い朝食になります。パンに比べて、ご飯は噛むことで、脳が刺激され活発に活動し始めます。

朝は、簡単なおにぎりと納豆、豆腐の味噌汁で栄養満点の朝ごはんとなります。

ご飯+ビタミンBを上手に組み合わせ、体によい朝食を食べて、元気に登園しましょう！

ごまや納豆と、手軽な食材から増やしていけるといいですね。

午前食(昼食)でも、毎日納豆がついています。子ども達も喜んで食べていますよ。

社協3園では、味噌、醤油、酒、みりんを使った和食中心の献立を提供しています。味噌汁は、炒り子(煮干し)でだしを取り、野菜も一緒に煮込む事でさらに栄養価の高い味噌汁となります。煮干しやカツオ節を使って、出汁を取ることで味噌が少なくても済み、減塩効果もあります。

○自宅で簡単にできる煮干し出汁(料理時間10分)※抽出時間は除く

～※水につけてだし汁をとる方法※

・水 500ml

・炒り子(煮干し) 10g(6～7尾)(水に対して2%)

〈作り方〉

○炒り子(煮干し)を水の中に入れて冷蔵庫で数時間以上つける。一晩つければしっかりと味が出ます。

*火入れをしてだしを取らないので、作業時間に負担なく煮干しの雑味が出にくい、すっきりした上品な出汁になるのが特徴です。鍋に作っておけば翌朝、煮干しを取り出し、野菜を煮て好みの具材で味噌を溶けば簡単に味噌汁ができます。

〈しらすと昆布の佃煮〉4人分

～材料～

- ・しらす干し 12g
- ・野菜昆布(煮物昆布) 4g
- ・油 4g
- ・白ごま 4g
- ・カツオ節 2g
- ・砂糖 6g
- ・濃口しょうゆ 4g

～作り方～

1. 昆布を水に戻す
2. 戻した昆布はお好みの大きさに切る
3. しらす干しを油で炒める
4. 戻して切った昆布も軽く炒める
5. 砂糖と醤油を入れて煮詰める
6. 汁気がなくなってきたら白ごまと鰹節を入れて混ぜる