

8 月の台所便り

8 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
- 今月のお弁当の日は、15 日です

4・18 (月)	5・19 (火)	6・20 (水)	7・21 (木)	8・22 (金)	9・23 (土)
肉じゃが 卵焼き しらす干しと 昆布の佃煮 もやしの味噌汁	ぶりの塩焼き 揚げなすの 肉みそかけ 春雨サラダ 里芋の味噌汁	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 胡瓜の香り漬け わかめの味噌汁	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もずくの味噌汁	魚のごま味噌焼き 小松菜のサラダ風 ピーマンの炒め物 えのきのすまし汁	五目混ぜご飯 えのきの味噌汁
麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 冷やしぜんざい	麦茶 牛乳 大学かぼちゃ	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 米粉豆腐ドーナツ	麦茶 わかめおにぎり
25 (月)	12・26 (火)	13・27 (水)	14・28 (木)	1・29 (金)	2・16・30 (土)
鶏のから揚げ じゃが芋の土佐煮 おくらのごま和え 豆腐の味噌汁	かぼちゃのがね 高野豆腐の煮物 胡瓜とわかめの 酢の物 玉ねぎの味噌汁	鰯のみりん焼き 南瓜の甘煮 もやしの酢の物 なすの味噌汁	ゆで鶏のみそかけ さつまいもの 天ぷら 野菜サラダ 青さのすまし汁	鯖の竜田揚げ ひじきの煮物 切干大根のサラダ なめこの味噌汁	栄養満点丼 油揚げの味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 人参ゼリー	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 牛乳 果物 (バナナ)

青魚を食べると賢くなる!!

真夏の日差しが園庭を照らし、もうしばらくの間、暑さとお付き合いが続きそうですね。

今年の7月は土用の丑の日が2日あり、店頭にはウナギが並んでいました。うなぎは高級ですが、青魚は、わりと手軽に食べられます。青魚の脂肪には、DHA・EPA が豊富に含まれています。この栄養素は、脳の発達や認知機能と関係が深いといわれています。集中力が高まる、柔軟な考え方（認知の柔軟性）が改善した、心の不安定さ（すぐ落ち込む）が減る、妊婦さんが食べると、赤ちゃんの言葉の理解が早い傾向にあるなどの報告例があります。多く食べればよいというわけではなく、継続して適量をバランスよく取り入れることが大切です。

社協園の給食は、食事のメインが、週に2回は、魚です。鮭、または青魚のアジやさばを多く提供しています。塩焼きやしょうゆベースのシンプルな味付けも、子ども達はよく食べてくれます。魚料理を食べて、暑い夏を元気に乗り越えましょう!!

切り身に塩を軽くまぶし、30 分ほど置くと、余分な水分や臭みがぬけ味もなじみます。それをオーブンや魚焼きグリルで焼くと手軽に魚の塩焼きができます。暑い夏は、火を使うより、オーブンやレンジを上手に使って、時短で料理をする事もおすすめです!!

○魚のごま味噌焼き

【材料】 (4 人分)

- ・さば切り身 40g 4 枚
- ・みそ 小さじ 1.5
- ・濃口醤油 小さじ 1/2
- ・みりん 小さじ 1.5
- ・きび砂糖 小さじ 2
- ・いりごま 大さじ 1

【作り方】

- ① ボウルに調味料とごまを入れてよく混ぜ合わせる
- ② ①に魚を漬けこみ、30分おく
- ③ オーブンやフライパンで焼く

※フライパンで焼く時は、味噌が入っているのでこげないように弱火で、蓋をして中まで火を通して下さい

※さばは三枚おろしの半身の半分が約 40g です

※アジや鮭、鶏肉もおいしいですよ!!