

5月台所だより

おおむたこども園

栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26.	13・27	14・28	1・15	2・16
午前食(昼食)	チキン南蛮 ひじきの佃煮 かぼちゃおかか煮 キャベツのみそ汁	魚の西京焼き 青梗菜の炒めもの ポテトサラダ もずくのすまし汁	生姜入りがね 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ しめじのみそ汁	鶏つくね 昆布の佃煮 法蓮草ごまあえ 青さのみそ汁	魚の磯辺揚げ 青梗菜の味噌和え 甘辛じゃがいも 玉ねぎのみそ汁	鶏肉の炊き込み ごはん 大根の味噌汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト和え	おこわおにぎり	牛乳ココアプリン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 かからん団子※	果物 チーズ
日	18	19	20	7・21	8・22	9・30
午前食(昼食)	鶏肉の香味焼き レタスのサラダ 筍と油揚げの煮物 わかめのみそ汁	魚のみりん焼き じゃが芋と昆布煮 そら豆の塩ゆで かぼちゃのみそ汁	豆腐の小判揚げ ブロッコリー和え 人参ともやし炒め 筍のみそ汁	肉じゃが キャベツ酢の物 炒り卵 豆腐のみそ汁	魚の照り焼き アスパラソテー 豆苗の和え物 椎茸のみそ汁	スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルトゼリー	油みそおにぎり	牛乳 豆乳ふくれ菓子	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 人参ドーナツ	塩おにぎり

- ・献立は変更する場合があります。
- ・ごはん、納豆(土曜日以外)、りんご、お茶は毎食つきます。
- ・23日(土)はわくわくフェスティバル
- ・29日(金)はお弁当の日
- ・かからん団子、未満児はあんこ蒸しパン※

“和食の基本” 調味料

- ① 酢～酸味を加える調味料。すっぱいと感じさせることで食欲を増す効果があります。
味覚以外にも殺菌、防腐効果、肉や魚を柔らかくする効果など、下ごしらえとしても使えます。
いろんな種類がありますが、園では100%米が原料の米酢を使用しています。
- ② 濃口醤油～甘味とうま味に優れている調味料。照り焼きや煮物など、しっかりした味付け料理に最適で幅広く使える
万能な調味料です。園では国産の原料100%の無添加を使用しています。
- ③ 薄口(淡口) 醤油～色が薄く、塩分濃度が濃口醤油に比べると少し高いです。素材の色と出し汁を活かしたい吸い物
などに最適です。
園ではたっぷりのかつおだしを使用するので、醤油の分量や、塩分も減らすこともできます。
- ④ 本みりん～照りやコク、臭み消しなどを消し、まろやかな甘味をだす調味料。「みりん風」との違いはアルコール度と
原材料の違いです。本みりんはアルコール度、約14%で米・米麴の材料、みりん風はアルコール度1%未満
で水あめ・糖類の材料です。園では本みりんを使用しています。
- ⑤ 料理酒～臭み消しやコクを出す調味料。特に肉を柔らかくする下処理には最適です。
- ⑥ 粗塩～一般的な塩(塩化ナトリウムが99%以上)とは違い、ミネラル分をたっぷり含み、うま味・甘味がある塩。
- ⑦ きび砂糖～さとうきびの汁を煮詰めて作った精製度の低い砂糖。ミネラルを多く含んだ茶色い砂糖です。
まろやかで香ばしい風味があります。
- ⑧ 味噌～無添加の麦をふんだんに使用した、地元の手作り味噌です。

園では化学調味料や人工甘味料を使用しない調味料にこだわり、子どもたちに薄味の習慣(過剰な塩分摂取)、味覚形成、発酵食品を使うことで腸内環境の保護など、健康な身体の基本作りを考えています。
和食は、味噌や醤油などの塩分で多くなりがちですが「ごま」や「かつお節」などを他の材料を使用することで味つけの幅を広げ、塩分を減らすことができます。