

8月台所だより

おおむたこども園
R8・8・10(月)
栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3・17	18・31(月)	5・19	6・20	7・21	1・15・29
午前食(昼食)	肉じゃが 卵焼き ピーマン炒め物 もやしのみそ汁	かぼちゃのがね 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁	鶏の照り焼き 金平ごぼう 胡瓜のあっさり漬 わかめのみそ汁	揚げおかべ いもんぬた ひじきのマリネ もずくのみそ汁	魚のごま味噌焼き 小松菜のサラダ風 しらすと昆布佃煮 えのきのすまし汁	栄養満点丼 かいわれみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルトゼリー	おこわおにぎり	牛乳 大学かぼちゃ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 米粉ドーナツ	果物 チーズ
日	10・24	4・25	12・26	13・27	28	8・22
午前食(昼食)	鶏のから揚げ じゃが芋の土佐煮 オクラのごま和え 豆腐のみそ汁	魚の塩焼き 揚なすの肉みそかけ 春雨サラダ 里芋のみそ汁	魚のみりん焼き もやしの酢の物 かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁	豚肉の味噌かけ ドレッシングサラダ さつま芋天ぷら 青さのすまし汁	魚の竜田揚げ ひじきの煮物 切干大根のサラダ なめこのみそ汁	五目混ぜご飯 長ねぎのみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト和え	冷やしぜんざい	人参ゼリー	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	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。
- ・14日(金)は弁当の日です。

“和食の基本” 調味料② 油(あぶら)

園では、油を4つに使い分けて使用しています。

炒めものには「米油」、揚げ物には「菜種油」、ドレッシングや和え物には「オリーブオイル」「ゴマ油」。
市販でいろんな油(オイル)がありますが、油も原料や製造方法、風味、加熱への強さ、栄養成分が異なります。

① 米油

玄米を精米するときに出る「米ぬか」や「米胚芽」から排出される植物油のことです。他の油と比較すると、酸化に非常に強く、加熱料理から生食まで幅広い用途で使えるのが特徴です。加熱しても栄養素が残りやすく、時間がたっても風味が落ちにくいです。また、抗酸化作用の高いビタミンEやコレステロール値を下げる働きもあり、脂質の吸収を抑え、健康の維持にとっても効果的です。

② 菜種油

アブラナの種子を原料とする植物油です。加熱に強く、酸化しにくいいため天ぷらや揚げ物に適し、何度揚げ物を繰り返しても風味が落ちにくい特徴があります。また、植物油の主成分である脂肪酸のひとつ「オレイン酸」には、善玉コレステロールは減らさずに、動脈硬化の悪玉コレステロールを減らす効果もあります。血管の老化を防ぎ、血液をサラサラにしてくれます。腸を活発にして便秘の解消にもつながります。

園では、その日に使った油は再度、使用しません。毎回、新しい油で調理をしています。

③ オリーブオイル

オリーブオイルの果実から絞られる植物油です。上記でも紹介した「オレイン酸」や抗酸化作用のある「ポリフェノール」が豊富に含まれています。園では果実のみ絞ったエキストラバージンを使っています。

④ ごま油

ごまを煎ってから絞るため、香ばしい風味が特徴です。少量使うことで料理のアクセントや減塩にもつながります。

園では子どもたちの健康や成長のために、体に良い油にこだわっています。