

# 1 月 食 育 通 信

平成 29 年 1 月  
 たちばな幼稚園  
 栄養士・栄養教諭  
 多賀 菜津美

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も 10 日にみんなで七草ごはんをいただきます。

たちばな幼稚園では  
 手作り納豆を使用しています。



## 発酵食品のすばらしさ

みそ、醤油、納豆などはいずれも日本文化の生み出した世界に誇るべき食品です。とりわけ、大豆を利用した味噌、醤油、納豆は、発酵・熟成の間にタンパク質が分解されて、発酵させない大豆では 65%に過ぎない消化吸収率を一気に高めます。私たちの腸の中には 100 種類、100 兆個 といわれる細菌が住みついており、これらの腸内細菌の性質がその人の持つ自然治癒力、抵抗力を左右するのです。味噌；味噌汁、酢味噌、ごまみそ、みそだれ、味噌煮など様々なバリエーションを工夫して毎日の食卓にかかせないようにしたいものです。\*新谷弘実 監修 健康レシピより 抜粋

	日	曜	献立名	主な食材名
行事食	10	火	七草ごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 紅白なます	発芽玄米 七草 玉葱 青梗菜 麩 人参 しめじ 醤油 黒砂糖 大根 葉 人参 牛蒡 もやし わかめ 味噌 大根 人参 黒酢 黒砂糖
	11	水	かぶの葉と人参のごはん 麩の酢豚風 すまし汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 かぶの葉 人参 車麩 玉葱 人参 ピーマン 生姜 醤油 みりん 黒酢 ケチャップ 黒砂糖 オリーブ油 トマト缶 高野豆腐 玉葱 わかめ ねぎ かぶ 薄口醤油 かぼちゃ 納豆 醤油
誕生会	12	木	生姜人参ごはん 大根と昆布の煮物 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん やくぜん出汁 大根 昆布 玉葱 人参さつまちゃん 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 舞茸 もやし 大根葉 ねぎ 味噌 ひじき 玉葱 人参 納豆 醤油 黒砂糖
	13	金	鮭ごはん じゃがいもカレー煮 味噌汁 白菜納豆	発芽玄米 鮭フレーク 黒ゴマ じゃがいも 玉葱 人参 カレー粉 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 白菜 人参 納豆 醤油 黒砂糖

16	月	梅ご飯 根菜のきなこ炒め 味噌汁 長芋納豆	発芽玄米 刻み梅 しらす 蓮根 牛蒡 人参 きなこ 醤油 黒砂糖 オリーブ油 玉葱 人参 にら 麩 味噌 長芋 人参 納豆 醤油
17	火	わかめごはん 擬製豆腐 味噌汁 こまつなっとう	発芽玄米 わかめ にんじん 木綿豆腐 大豆 ねぎ 干し椎茸 人参 ツナ ねぎ 黒砂糖 醤油 出し汁 片栗粉 玉葱 人参 大根 もやし ねぎ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油
18	水	ゆかりごはん ひじき煮 すまし汁 納豆ごぼうサラダ	発芽玄米 ゆかり キャベツ 玉葱 ひじき えのき茸 しめじ ゴマ油 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 もやし かぶ 薄口醤油 ごぼう 人参 切り干し大根 味噌 納豆
19	木	かぶごはん おでん風 ひろしまっこ汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 かぶ 葉 白菜 じゃがいも 大根 葉 白滝 油揚げ 昆布 玉葱 人参 えのき茸 春菊 しらす 味噌 ほうれん草 小松菜 人参 手作りねりごま 納豆 醤油
20	金	生姜と人参ごはん 大根と昆布の煮物 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん やくぜん 大根 玉葱 人参 かぶさつまちゃん 昆布 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 舞茸 大根葉 ねぎ 味噌 白菜 人参 キムチソース 納豆 黒砂糖
23	月	キムタクごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 白菜 キムチソース たくあん ツナ かぼちゃ 黒砂糖 小豆 醤油 だし汁 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 キャベツ 人参 しそ 納豆 醤油 黒砂糖
24	火	青菜ごはん 焼きししゃも なめこ汁 野菜の煮物	発芽玄米 小松菜 しらす ししゃも 玉葱 人参 大根 木綿豆腐 なめこ みつば 味噌 玉葱 白菜 人参 昆布 椎茸 醤油 みりん
25	水	大豆といりこのごはん ねぎと切り干し大根のチャンプルー 春雨スープ ブロッコリーサラダ	発芽玄米 大豆 昆布 塩 醤油 みりん いりこ ねぎ 切干大根 人参 木綿豆腐 ごま にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし ねぎ 春雨 薄口醤油 ブロッコリー キャベツ 人参 醤油 黒砂糖
26	木	人参と小豆ごはん かぶの煮物 味噌汁 こまつなっとう	発芽玄米 小豆 生姜 醤油 みりん 椎茸 ゴマ油 ごま かぶ 白菜 玉葱 薄口醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 えのき茸 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油
27	金	青梗菜としらすのごはん 麻婆豆腐風 すまし汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 青梗菜 しらす 人参 塩麩 木綿豆腐 きくらげ 玉葱 人参 ねぎ みそ 黒砂糖 玉葱 人参 みつば わかめ 薄口醤油 塩 かぼちゃ 納豆 醤油
30	月	きのごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 えのき茸 しめじ 人参 醤油 やくぜん 玉葱 小松菜 麩 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし かぶ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
31	火	かつおごはん 大根もち 味噌汁 のりのり納豆	発芽玄米 鰹節 人参 醤油 みりん 大根 人参 しらす 片栗粉 玉葱 人参 もやし かぶ ねぎ 味噌 キャベツ 人参 納豆 醤油 海苔

食材の納品等の関係のため、変更する場合があります。予めご了承ください。