

8月給食だより



※都合により献立が変わることがあります。

H28.8月 社会福祉法人まるに保育所

	水	木	金	土	
3 給食日本一周の旅 宮崎県 に行ってきます♪	4 とり胡麻照り焼き 切干ハリハリ きゅうりの冷やしiriこ汁 枝豆と梅の混ぜおむすび	5 魚料理 枝豆とひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 とうもろこしむすび	6 高野豆腐の卵とじ 麩と若布のすまし汁		
8 にんたまじゃが煮・納豆 じゃこ梅和え わかめの味噌汁	9 魚料理 ジャガイモの味噌炒め すまし汁	10 ☆誕生会☆ お誕生会 バイキング給食	11 祝日おやすみ 	12 魚料理 切り干し大根の煮物 寄せ鍋風汁 季節の果物	13 ♥おむすび弁当の日♥ おむすび お弁当お願いします。
15 お盆休み 	16 夏野菜カレー 卵サラダ 季節の果物	17 ♥おむすび弁当の日♥ おむすび お弁当お願いします。	18 とり胡麻照り焼き 切干ハリハリ きゅうりの冷やしiriこ汁 おせんべい・iriこ	19 ★お泊り保育★ 魚料理 枝豆とひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 おかき・iriこ	20 炒り豆腐丼 米粉麺のすまし汁 季節の果物
22 にんたまじゃが煮・納豆 じゃこ梅和え わかめの味噌汁	23 処暑 魚料理 ジャガイモの味噌炒め すまし汁	24 夏野菜のかき揚げうどん 冷奴 りんご	25 磯じゃが 五色煮なます そうめん汁 のりむすび	26 魚料理 切り干し大根の煮物 寄せ鍋風汁 冷やしぜんざい	27 野菜あんかけ丼 冷やし味噌汁 あたりめ・iriこ
29 精進揚げ・納豆 もずく酢 オクラの味噌汁	30 魚料理 カラフルじゃこピーマン ナスの味噌汁	31 ナスの揚げ浸し そうめん 枝豆と大豆の浸し豆 りんご 季節の果物	8月21日(日)はグラントワで『食育フェスタ』があります。 楽しそうなイベントですね♪ぜひお出かけください♪		

納豆+ぬか漬



古くから知られる納豆の整腸効果



『本朝食鑑』という江戸時代の本に、“腹中をととのえて食を進め、毒を解す”と書かれているほど、日本では古くから納豆の働きが知られていました。さらに、納豆菌はさまざまな酵素を作る上、豊富な食物繊維がその働きを促進して、乳酸菌・ビフィズス菌を増加させたり安定化させたりする効果があるとさえ言われています。

ぬか漬にも多く含まれる乳酸菌



乳酸菌といえば、まず思い浮かべるのがヨーグルトだと思いますが、実は日本人が古来から食してきたぬか漬にも多くの乳酸菌が含まれています。今は、ぬか漬風の浅漬けなどが多いのですが、きちんとぬか床で漬けられたお漬物と納豆を食べれば、無理やりヨーグルトを食べなくても、それ以上の腸内環境の改善が望めるんです。

私たちは日頃、CMなどで目にする新しいに食いつきがちですが、日本人が昔から食べていたもので十分、もしくはそれ以上の健康効果が望めるのです。納豆やぬか漬以外にも日本食は食物繊維を多く含み、腸内環境を整えるものが多いので、保育所の給食は和食中心の給食にしているんですよ。

保育所では、毎日混ぜて大事に育てているぬか床で漬けたぬか漬と納豆を混ぜて給食で食べています(^q^)

細かく刻んだぬか漬と色々な具材を沢山混ぜた栄養たっぷりまるにオリジナル納豆です♪

夏バテ防止に納豆パワー



納豆は畑からとれる『食薬』です。納豆には様々な栄養が含まれています。中でもビタミンB群は疲労回復や体力の低下を防ぐ効果もあります。夏バテ対策にはもってこいの食材です！夏場は特に積極的に摂取したい食べ物のひとつですね。納豆からパワーをもらって、夏バテからの回復に役立ててください♪
納豆お家でもぜひどうぞ♪

1日の大半を保育所で過ごす子どもたち。保育所は子どもたちのココロとカラダの基盤を作る大事な場所です。食の面で精一杯サポートしていきます。

食品添加物に注意！！

保育所では和食中心の食事を提供しています！夏場でも子どもたちはよく食べています(^o^)
保育所の給食には、ベーコン、ハム、ウィンナーなどの加工品、練り物製品は使わないよう気を付けています。これらの加工食品には、香りを付ける(香料)、色を付ける(着色料)、腐らないようにする(防腐剤)、甘みを付ける(甘味料)などの食品添加物が使われています。

それらは身体にいいものではありませんし、体の小さな子どもは、大人よりその影響を受けやすいのでとり過ぎないように注意が必要です。それらの加工食品を使わなくても、ここ益田は素材の宝庫☆恵まれています♪地元産の魚や肉、野菜で十分に料理ができます。食品を買う時には商品の裏面を見てどういうものが入っているのか見て確かめてみるのもいいですね♪

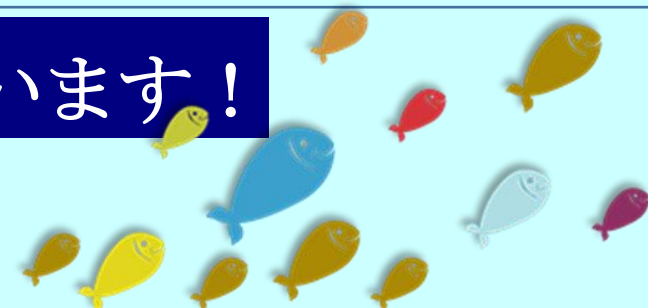


毎日、保育所は
美味しい笑顔で
いっぱいです♪(^q^)

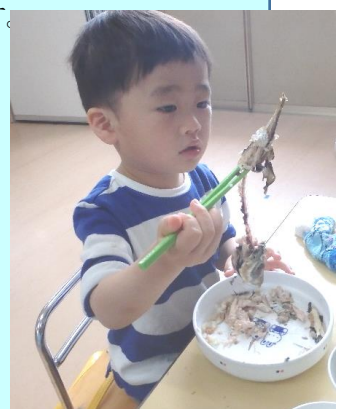
保小中連携献立 8.9月は「カラフルじゃこピーマン」です。



尾頭付きの魚も給食に登場しています！



近年、家庭の食卓での魚離れが取り沙汰されていますね。
 何でもすぐに揃う便利な世の中になり、食事のコンビニ化、ファストフードの進出により家庭での魚の消費が減る一方だそうです。
 そんな中だからこそ **まさに保育所**では、給食で**週に2日**は魚を出すようにしています。
 でも、毎回届くお魚は何の魚が来るか当日の朝届くまでわかりません！
 そのときに益田沖で獲れた『旬』魚を子どもたちに食べさせたい！ので
 魚の指定はしていません。
 その日に届いたお魚を見て献立を決めています。
 煮たら美味しいかな？焼こうかな？揚げようかな？とその時の気候や**子どもたち**の活動を考え、**顔を見て**決めています。



ここ益田は食材の宝庫です。

海のモノ、川のモノ、山のモノ、里のモノ。

全てが手に入る日本でも**希少な産地**だと私は思っています。

この豊富な食材を子どもたちが感じ、食して成長してほしい。
 子どもたちが『旬』の食材を知り、その『旬』を味わって成長してほしい。
 沢山の食材がとれる**益田市**はとても**恵まれた環境**なんですよ♪

益田沖以外では近海の萩沖や浜田沖のお魚もいただきます。
 身近でこんなにも新鮮な**お魚**が手に入る環境って素晴らしいことですね！

はじめは上手に食べられなかった**お魚**も今ではすっかり**上手**に食べられるようになってきています。

尾頭付きのお魚も上手に**食べて**いますよ♪

今、益田では鱈やアゴ(飛魚)など

益田沖で獲れる魚が**安値**で手に入りますよ。

魚の扱いはちょっと…とお考えの方！今は内臓の処理などはスーパーでもやってくれます♪
 旬の魚にさっと塩を振り焼いていただくだけ。焼き魚、味噌汁、お漬物、納豆で充分な献立で

ぜひ ご家庭でも**お魚の日**取り入れてみてください。

そして、子どもたちの姿見てみてください (^q^) 子どもたち**上手**に**お魚**食べられますよ

逆に教えられてしまうかも?!笑

