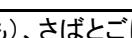




給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副 食	3時おやつ
1	木	〈年始休業日〉		
2	金	〈年始休業日〉		
3	土	〈年始休業日〉		
4	日	〈年始休業日〉		
5	月	ごはん みそ汁(切干大根・さといも)、さばとごぼうの煮つけ、いんげんのツナあえ、もも缶		牛乳、ハムチーズ蒸しパン
6	火	ごはん みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)、大豆の天ぷら、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、洋なし缶		牛乳、ココアラスク
7	水	ごはん ひじきふりかけ、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ふんわりつくねのあんかけ、白菜のサラダ、キウイフルーツ		牛乳、オレンジゼリー
8	木	パン ポテトスープ、大豆とツナのオムレツ、ゆで野菜、洋なし缶		牛乳、とりそぼろおにぎり
9	金	ごはん 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ)、鮭のごま焼き、筑前煮、オレンジ		牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
10	土	ごはん 鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草のナムル、ブルーベリーヨーグルト		牛乳、人参カップケーキ
11	日			
12	月	〈成人の日〉		
13	火	ごはん みそ汁(豚肉・なめこ)、白身魚とポテトのバター焼き、きゅうりの黒ゴマサラダ、もも缶		牛乳、あんまん風蒸しパン
14	水	めん じやこおにぎり、ちゃんぽんラーメン、みかん		牛乳、バナナのフルーツサンド
15	木	パン コーンスープ、タンドリーチキン、パスタサラダ、キウイフルーツ		牛乳、鮭チーズおにぎり
16	金	ごはん 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)、赤魚の照り焼き、きんぴらごぼう、洋なし缶		牛乳、大学芋
17	土	ごはん みそ炒め丼、すまし汁(こまつな・人参)、バナナ		牛乳、バターシュガートースト
18	日			
19	月	ごはん 五目みそ汁、炒り豆腐のふわふわ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ		牛乳、豆乳かんてん
20	火	ごはん おかず汁、さばの塩焼き、冬キャベツと油揚げの煮浸し、みかん		牛乳、芋もち
21	水	ごはん えびと野菜のカレー、ゆで野菜、フルーツカクテル		牛乳、チーズサンド
22	木	パン ロールパン、野菜スープ、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、洋なし缶		牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
23	金	ごはん けんちん汁、さけの西京焼き、ひじきとほうれん草のサラダ、もも缶		牛乳、オレンジムース
24	土	ごはん ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ		牛乳、きなこクリームサンド
25	日			
26	月	ごはん みそ汁(もやし・えのき)、豚肉の柳川風煮物、春雨サラダ、キウイフルーツ		牛乳、ホットアップルケーキ
27	火	ごはん 豚汁、ししゃもフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ		牛乳、ふわふわお好み焼き
28	水	めん ミートスパゲティー、きのこのスープ、バナナ		牛乳、ココアプリン
29	木	パン 白菜の豆乳スープ、ハンバーグ、スイートポテトサラダ、みかん缶		牛乳、青菜カップケーキ
30	金	ごはん みそ汁(チンゲン菜・大根)、たらの磯辺焼き、人参シリシリ、もも缶		牛乳、ごまドーナツ
31	土	ごはん 豚丼、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、キウイフルーツ		牛乳、ブルーベリージャムサンド

日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物を多く含んでいます。それだけでなく子どもの成長にとってたくさんのメリットがある
・**自然な甘味**…嗜めば嗜むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付に頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

・**「食べる」楽しむ…**一粒一粒をしっかりと噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。
・**腸の調子を整える…**お米には、食物繊維やレジスタント starch が含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。

★億深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとても大切な理由をお伝えします。
・**うま味で満足感アップ…**だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。
・**食欲増進効果…**だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

