



むつみキッチン!!-2018-

梅雨明けまで、あと少し!!蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは七夕にプールに夏祭り、ひかり組はお泊り保育と夏の行事を目前に元気いっぱい、汗いっぱい楽しんでます。

調理場でも夏の行事を食の面からサポートし、子どもたちに負けず劣らず、一緒になって夏を楽しみたいと思います!!



7月20日は土用の丑の日



土用ってなに? 丑の日ってなに? と、調べてみましたが、中国の五行説やら、十二支やら、曆事情が複雑なので説明は割愛!!ごめんなさい!!

難しいことはひとまず置いておき、担げるゲンは担いでおこう!!と、ということで保育園の給食にもウナギ料理のひとつまぶしを取り入れました。(7月20日当日はお誕生会なので、前倒しで19日の献立で取り入れています。)

土用の丑の日にウナギを食べる習慣は、江戸時代から始まったもので、平賀源内が発案したとされています。当時、夏はウナギ屋の開散期だったところ、平賀源内が「丑の日だから『う』のつくものを食べると縁起がいい」という語呂合わせを考え、ウナギ屋の立て看板に書いたところ、大繁盛するようになり、現代での習慣として根付きました。

むつみ保育園では土用の日までにウナギに慣れ親しめるように、7月5日には、ひとつまぶしよりも食べやすい(?)つまきも提供する予定です。ウナギを食べてひと夏、子どもたちが元気に過ごせますように!!

ちなみに、土用の丑の日はウナギに限らず「う」がつく食べ物も良いとされています。うどん、梅干し、牛肉(うし)、馬肉(うま)などなど、いずれも栄養価が高く、食欲が落ちる時期に食べると良い食材です。ご家庭でも土用の日を満喫してみてください♪

ウナギの栄養

【ビタミンA】 ウナギに含まれるビタミン類の中でも特に多く含まれています。粘膜強化や、目の動きをよくしてくれます。

【ビタミンB1、B2】 疲労回復や、髪、爪、皮膚などを健康に保ってくれます。

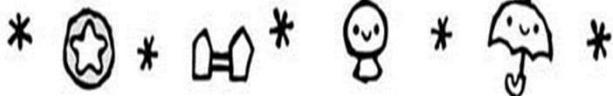
【ビタミンE】 抗酸化作用、老化予防の効果があります。

【ビタミンD】 カルシウムの吸収を促進してくれます。

※ウナギはビタミンが豊富ですが、ビタミンCは少ないので野菜などで補うとバランスの良い食事になります。

ビタミンC...レモン、りんご、赤ピーマン、トマトなど

参考文献: キリンビールホームページ



夏野菜の選び方



本格的な夏にはまだ早いです、スーパーや市場では続々と旬の野菜が並んでいます。旬の野菜にはその時期の気候に合わせて私たちの体調を整えてくれる働きがあります。

今回は新鮮で美味しい夏野菜の選び方をご紹介します。

【トマト】

真っ赤に熟していて、皮に色ムラがなくツヤとハリがあり、へたは緑色が濃くピンとしているものが良いです。

【きゅうり】

表面のトゲがあるものは、硬く、触ると痛いぐらいのものが新鮮です。多少の曲がりは問題ありませんが、太さは均一で、両端が固いものを選んでください。

【レタス】

芯部分の切り口が10円玉大で白く、葉はみずみずしく、ツヤとハリがあるものが良いです。芯の高さがあるものは苦味があり、葉が固いことがあります。

【なす】

へたの切り口が新しく、ガク部分のトゲが鋭いものが良いです。軟らかいものは古くなっている証拠です。

【ピーマン】

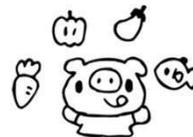
へたの緑が鮮やかで、黒く変色していないものが良いです。へたが六角形のものは苦味が少なく、五角形のものは苦味が強い傾向にあります。

【かぼちゃ】

緑色が濃く、ずっしりして重量感があり、形が整っているものが良いです。かぼちゃはしばらく熟成させた方が美味しくなるので、へたの周りがくぼんでいたり、ひびが入っているものは完全熟している証拠です。

【ゴーヤ】

ずっしりと重い感触があるもの、表面のイボが硬くハリがあり、イボの大きさが揃っている密についているものが新鮮です。新鮮なものの方が栄養価は高いですが、その分、苦みも強くなります。緑色が薄く、突起が大きい方が苦味は弱い傾向にあります。



その他、注目の献立!!



今月の献立は夏を先取り!!のイメージで作りました!!

沖縄料理のゴーヤチャンプルーやソーキそば風の汁物、もずく。七夕には七夕そうめん(オクラ=☆、素麺=天の川)、メキシコ料理のタコスやアレンジした、タコミートグラタンには食欲増進や消化を促進するクミン(カレーによく入っている香辛料)を使います。

他にも暑さに負けないように!!来る本格的な夏を元気に過ごせるように!!スタミナが付きそうなガッツリ系、食欲が落ちてしまった時のねばねば食材(オクラ、山芋、なめこなど)や、梅干し、レモン、大根おろしなど消化を助ける食材もたくさん取り入れました。果物では今年初のすいかも予定しています。

いつの日の献立に登場するのか!?ぜひご家族そろって一緒に献立表の中から探してみてください!!



2018年度
7月

献立表



住吉むつみ保育園

2日 (月)	ごはん	米	12日 (木)	パン	ロールパン	25日 (水)	ごはん	米
	豚としょうゆの味噌め	豚肉、しょうゆ、エリンギ、しめじ、みそ、すりこぎ、三温糖、醤油、みりん、塩、酒		B80チキン	鶏肉、スズキニ、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ、しめじ、にんにく、パイン缶、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、三温糖		豆腐の塩あんかけ	牛肉、豆腐、小松菜、白ねぎ、椎茸、人参、生薬、にんにく、塩麹、ごま油、鶏ガラ
3日 (火)	もやしのおとと煮	もやし、厚揚げ、人参、大葉、かつお出汁、みりん、醤油、塩、ごま油	グリーンサラダ	レタス、きゅうり、アボカド、プロコラー、トマト、レモン、酢、オリーブ油、塩、こしょう	しんたきの白味噌煮	しんたき、里芋、三皮豆、白みそ、かつお出汁、醤油、みりん		
	トマトスープ	トマト、コンソメ、しょうゆ、玉ねぎ、ウインナー、コンソメ	しらすがト	しらすが、じゃが芋、枝豆、きゅうり、海苔、クリームチーズ、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖	金平れんこん	れんこん、ごぼう、人参、ちくわ、三温糖、醤油、みりん、ごま油		
4日 (水)	バナナ		えびのクリームスープ	えび、キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、シチュールク、牛乳、コンソメ	相担スープ	豚肉、チンパ、黒、白ねぎ、生薬、にんにく、椎茸、春雨、胡麻油、みそ、練りゴマ、醤油、みりん、三温糖		
	バナナ		グループフルーツ		バナナ			
5日 (木)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			
6日 (金)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			
7日 (土)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			
8日 (日)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			
9日 (月)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			
10日 (火)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			
11日 (水)	バナナ		バナナ		バナナ			
	バナナ		バナナ		バナナ			

🌸 🌸 🌸 🌸 🌸

お誕生会 7月20日(金)

ねぎ塩ごはん
焼売
エビマヨサラダ
春雨の和え物
白菜スープ
ぶどう




※おやつには毎回、牛乳が付きまます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに
昆布を提供しています。

ピンク:小麦
黄色:卵
オレンジ:たらこ