

寒さにも負けず、ほくぶ幼稚園の子ども達は元気に園庭を走っています。
大切な身体を作っている食材もどんどん値上がりし、最近では野菜の高騰にもびっくりし台所を悩まされますね。
幼稚園ファームでは冬野菜が青々と茂っており、ふんだんに美味しい野菜を取り入れた給食提供ができること、大変有難い限りです。
キャベツ・人参・大根・白菜・ジャガイモ・小松菜・ほうれん草・チンゲン菜 など...
ファームのとれたてを使用しています。寒い冬もモリモリ食べて 元気に越せそうです。

園長 松村明子

「きのこ」の効能について

※一部引用

きのこにはオルニチン、GABA、エルゴチオネインといった睡眠の質の改善に携わる成分が含まれています。その他にも筋力アップや筋肉修復に欠かせないBCAA（分岐鎖アミノ酸）であるバリン・ロイシン・イソロイシンも多く含まれています。

※たんぱく質は通常、食後に小腸でアミノ酸となり吸収され、門脈を介して肝臓に運ばれ、その後全身に運ばれます。BCAAは例外的にそのまま血中に放出され、筋肉で代謝されます。ですが、身体のエネルギーが不足している場合は糖新生の材料となり、グルコースとしてエネルギー源になります。
また、腸内環境を整える食物繊維、代謝機能を高めるビタミンB群、高血圧に効果的なカリウムが豊富です。

●冷凍で旨味・栄養価アップ

冷凍することで、多糖成分が2~3倍になることがわかっています。
きのこを購入した際には石づきを取り除き、小房にわけて冷凍してみましょう。

ポイントは冷凍のまま調理をすること。
凍ったままお鍋に入れたり炒めたりと、切る手間も省ける上、ごみも出ません。さらに、冷凍したきのこを70~80度で加熱すると、旨味が増すことが報告されています。
是非、日々の調理工程に取り入れて頂き、手間要らずの栄養価アップに努めて下さい！



抗がん作用のある4種のきのこ

きのこで、抗がん効果が正式に報告されているのは、エノキタケ、ブナシメジ、シイタケ、マイタケです。

βグルカンに、がんの原因になる活性酸素を消去する作用があり、免疫力を高めます。

また、これらを6時間天日干しするとビタミンDが2倍になるという報告もあり、骨吸収に重要な栄養成分の補充にも役立ちます。



チリコンカン風 のレシピ

鶏ひき肉	150g
おろしにんにく	4g
人参	100g
玉葱	150g
大豆(乾)	50g
トマト缶	150g
ケチャップ	80g
ウスターソース	10g

- ①大豆は、一晩浸水し、当日30分程度ゆでておきます。
- ②鶏ひき肉、にんにくを炒めます。
- ③さいの目切りにした人参、玉葱とゆでた大豆を加え、炒めます。
- ④トマト缶を加え、ひと煮立ちさせます。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料を加えて、煮詰めます。

できあがり♪

じゃが芋や金時豆を加えたり、豚ひき肉を使用したりと、アレンジ多様です。マカロニを入れても◎



2024年度 2月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1 土	◆うどん◎小松菜のおかか和え ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、かつお節、わかめ	うどん麺、砂糖、ジャム	干し椎茸、小松菜、人参、バナナ	◆薄口、塩、みりん◎薄口	お菓子	ウエハース
3 月	《節分メニュー》◆オニそばろ 御飯◎かみかみサラダ★りんごジュース	鶏肉、ちりめんじゃこ、大豆	白米、麦、砂糖、油、ごま	こんにゃく、ごぼう、人参、胡瓜、キャベツ、りんごジュース	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	マーブル蒸しパン	マカロニきな粉
4 火	◆きび御飯◎鶏の唐揚げ★海藻 サラダ●味噌汁	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)、豆腐	白米、もちきび、砂糖、油、片栗粉	にんにく、レタス、胡瓜、玉葱、しめじ	◎塩麹、酒★薄口、酢、塩こしょう●味噌	米粉クッキー(プレーン)	にんじん
5 水	◆麦御飯◎さばのソース焼き★ スパゲッティーサラダ●すまし汁	さば切身、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、スパゲッティー麺、油、砂糖、コーン	生姜、キャベツ、人参、玉葱、えのき	◎ウスターソース、酒、醤油★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	塩おにぎり漬物	ふかし芋
6 木	◆炒り玄米御飯◎じゃが芋のう ま煮★野菜サラダ●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、コーン、油	人参、玉葱、大根、レタス、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう	ジャムサンド	果物
7 金	◆麦御飯◎鮭のマーマレード 焼き★もやしのじゃこ和え●春雨 スープ	さけ切身、ちりめんじゃこ、卵、いりこ(だし)	白米、麦、マーマレード、砂糖、春雨、ごま油	もやし、小松菜、玉葱	◎醤油★薄口●薄口、塩	ミルクもち	粉ふき芋
8 土	◆チキンライス◎野菜サラダ★ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
10 月	◆炒り玄米御飯◎鯖の竜田揚げ ★塩昆布和え●味噌汁◇漬物	鯖切身、塩昆布、わかめ、いりこ(だし)、かつお節	白米、玄米、片栗粉、油、砂糖	生姜、キャベツ、人参、玉葱、しめじ、たくあん	◎醤油、酒★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	にんじん
11 火	建国記念日						
12 水	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三 緒●ふりかけ	鶏肉、豆腐、いりこ、かつお節、ハム、青のり	白米、もちきび、砂糖、ごま油、春雨、ごま、片栗粉	干し椎茸、生姜、にんにく、葱、キャベツ、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、塩	酒まんじゅう	ふかし芋
13 木	◆麦御飯◎鮭の塩焼き★切干大 根の煮物●かきたま汁	さけ切身、卵、いりこ(だし)、あげ	白米、麦、砂糖	玉葱、にら、切干大根、人参、干し椎茸、こんにゃく	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	焼きそば	果物
14 金	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン 風★もやしの胡麻和え●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、ごま、油	トマト缶、にんにく、人参、玉葱、もやし、胡瓜	◎ケチャップ、ウスターソース、醤油★薄口	米粉クッキー(レーズン)	粉ふき芋
15 土	◆ごはん◎肉じゃが★胡瓜のナ ムル●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、じゃが芋、砂糖、ごま油、かつお節(だし)	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、バナナ	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	ウエハース
17 月	◆麦御飯◎鶏つくね★中華サ ラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、コーン、ごま油、さつま芋、片栗粉	玉葱、しめじ、胡瓜、キャベツ	◎醤油、みりん、酒★醤油、酢●味噌	黒糖蒸しパン	マカロニきな粉
18 火	◆カレーライス◎こんがりキ ツネの野菜サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、あげ	白米、玄米、じゃが芋、カレーウ、油、砂糖、コーン	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎醤油、酢、こしょう	バナナケーキ	ふかし芋
19 水	◆きび御飯◎鮭の味噌焼き★ さんびらごぼう●すまし汁	さけ切身、ちくわ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎味噌、みりん★醤油●薄口、塩	チキンライスおにぎり	粉ふき芋
20 木	◆麦御飯◎タイビーエン★胡 瓜の梅肉和え●りんごジュース	豚肉、かつお節	白米、麦、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、梅干し	◎オイスターソース、薄口、酒	水ようかんお菓子	にんじん
21 金	◆炒り玄米御飯◎チキンカツ レツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、あげ、粉チーズ、ヨーグルト	白米、玄米、砂糖、パン粉、じゃが芋、米粉	にんにく、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱、人参	◎塩こしょう、ソース★醤油、みりん●味噌	マカロニきな粉	果物
22 土	◆そばろ御飯◎もやしのおか か和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節、ヨーグルト	白米、砂糖、ジャム	もやし、小松菜、人参、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口	お菓子	ウエハース
24 月	振替休日						
25 火	◆きび御飯◎鯖の味噌だれ★ 竹輪と胡瓜のナムル●すまし汁	さば切身、ちくわ、塩昆布、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、油	胡瓜、人参、白菜、玉葱、えのき、生姜	◎醤油、酒、味噌、みりん★薄口●薄口、塩	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉
26 水	◆麦御飯◎肉じゃが★胡瓜の 酢の物●ふりかけ	豚肉、かつお節、青のり、わかめ	白米、じゃが芋、ごま、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢●醤油、塩	ラスク	果物
27 木	◆炒り玄米御飯◎タンドリー チキン★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、卵、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、マカロニ、マヨネーズ、コーン	玉葱、しめじ、胡瓜、にんにく	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★塩こしょう●味噌	米粉クッキー(チーズ)	粉ふき芋
28 金	◆麦御飯◎豚の生姜焼き★チ ョレギサラダ●牛乳	豚肉、牛乳、のり	白米、麦、ごま、ごま油、砂糖	生姜、りんご、玉葱、人参、もやし、胡瓜、水菜、レタス	◎醤油、酒★醤油、酢	スイートポテト	にんじん