

# きゅうしよくだより

3月号

太陽の子保育園

2005.3.1.

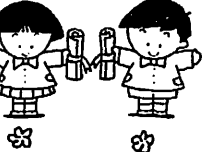
Kasuya

# 平成17年 3月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

梅の花が咲き、暖かい日も増え、春はもうそこまできています。早いもので、今年度最後の月となりました。子どもの成長は1年間、目覚ましいものですね。給食では、できるだけ多くのメニューや食品をとり入れ、安全どおしく、手作りを心がけています。これから給食が子どもたちの成長のお手伝いになれば、と思っています。

## 卒園おめでとう

26日は卒園式、21人のがいもん組の子どもたち、すっかりお兄さん、お姉さんの顔に近づきました。卒園しても規則正しい生活で元気にすごして下さい。



## 3月3日は 桃の節句 ひなまつり

### 菱餅

3色と4色が好ましが...  
4色は(白)冬(青)春(赤)夏(紫)秋(黄)冬  
を兼い、一年をこめて女の子が「幸せ」になりまわすという願いを込めたもの。です。

### はまぐり

「はまぐり」は、2枚の貝が「さか」の貝が「あひら」といって合います。合うのは「縁起」がいいからで、おめでたい。お祝いには「はまぐり」を食べると縁起がいいと云われています。

### 白酒

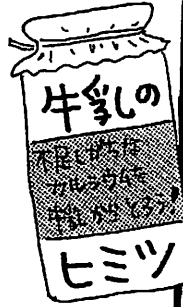
室町時代、上巳(3月最初の巳の日)の節句に飲んだいたりが、今に受け継がれたもので、長寿を祈るものとされています。

そととは中国から伝わってきた風習。古代中国では、3月最初の巳の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしていました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて萩や草子人形を作って自分の汚れを移し、川や海に流す「流しびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形遊び、「ひいな遊び」とが結びついて、ひな人形を飾りようになり、たまたま、現在のようになつていきました。江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決ま、たのもこのころです。



曜日	献立名	材 料			おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
火	ごはん(鯛)焼物、おかつお節、味の旨み	ごはん(精白米)	めかじき(生)魚、竹輪、油揚げ、かつお節、乾燥わかめ、米なす(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、ほうやえんどう、きよさつ、きよさつ	バナナケーキ牛乳、菓子・牛乳	
水	サラダ、野菜炒め	ロールパン、ソーダ	豚肉、豆類(木綿)	りんご、バナナ、干しぶどう	ヨーグルトせんべい、菓子・牛乳	
木	五目煮、揚揚げ、お吸い物、焼物	ごはん(精白米)、三温糖、油、でん粉、焼物(観世ふ)	豚肉もも(皮なし)、油揚げ、たけのこ(でん粉)、肉もも(皮つき)、焼物	りんご、バナナ、きよさつ、ほうやえんどう	ひなまつり☆お誕生会、菓子・牛乳	
金	焼そば、ポテトたまごスープ	ごはん(精白米)	蒸し中華めん、サラダ油、たまご、マヨネーズ	豚肉もも(皮つき)、あお豆(木綿)、たまご	たけのこ、きよさつ、りんご	おにぎり(青菜じゃこ)、菓子・牛乳
土	焼魚(鯛)の炒め煮、野菜炒め、味の旨み	ごはん(精白米)	しらす(生)魚、油揚げ、まめ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	クロワッサン牛乳、菓子・牛乳	
月	ハヤシライス、フレンチサラダ、豆腐と野菜のスープ	ごはん(精白米)、強化小麦粉、バター	豚肉もも(皮つき)、高脂肪クリーム、プロセスチーズ、豆腐(木綿)、乾燥わかめ(菜干)	りんご、バナナ、きよさつ、ほうやえんどう	たけのこ、バナナ、菓子	
火	ぶらわん、身魚のマリネ、パスタ、チキン、トマトのきのスープ	ごはん(精白米)、強化小麦粉、油、マヨネーズ	きれいな豚肉、ベーコン	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	お好み焼き牛乳、菓子・牛乳	
水	ごはん(鯛)の手作りふりかけ、松子焼、かぼちやきゅうり、大根と油揚げの味噌汁	ごはん(精白米)	いわし(菜干し)、かつお節、あお豆(ひき肉)、豆腐(木綿)、豆類	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	チーズ・菓子牛乳、菓子・牛乳	
木	山菜うどん、野菜炒め、きんぎょ	うどん(ゆで)、三温糖、お味噌	豚肉もも(皮つき)、油揚げ、肉もも(皮つき若生わかめ)	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	のりまき(鯛)、ヨーグルト	
金	きんぎょ、味噌焼物、おかつお節、味の旨み	ごはん(精白米)	さわら、焼物、竹輪、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	セサミトースト牛乳、菓子・牛乳	
土	豆腐、揚げ、野菜炒め、チキン	ごはん(精白米)	豆腐(木綿)、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、ポレンシナム、乾燥わかめ(菜干)	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	菓子・牛乳	
月	にんじんごはん、春巻、チキン、豆類のスープ	ごはん(精白米)	豚肉もも(皮つき)、はんぺん	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	ぶかし牛乳、菓子・牛乳	
火	ごはん(鯛)の西京焼き、野菜炒め、味の旨み	ごはん(精白米)	めかじき(淡色辛みそ)、肉類(木綿)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	かぼちや白玉だんご牛乳、菓子・牛乳	
水	食パン、ジャム、ヨーグルト、野菜ソテー	食パン(市販)、ヨーグルト、ジャム、マヨネーズ、でん粉	豚肉もも(皮つき)、ベーコン	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	ヨーグルトせんべい、菓子・牛乳	
木	ごはん(納豆)、野菜炒め、味噌汁	ごはん(精白米)	豚肉もも(皮つき)、納豆、生揚げ	だいこん、りんご、バナナ、干しぶどう	雑魚とワカメのかりんどう牛乳、菓子・牛乳	

曜日	献立名	材 料 名			おやつ 3時-10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
金	カレーライス、野菜スープ	スパゲッティ、牛乳、植物油	鶏肉もも(皮なし)、牛乳脂肪クリーム、まぐろ油揚げ缶詰	たねきんじょう、たまご、豆腐、アスパラ、とうもろこし、だいこん	きなこのおはき牛乳
土	ごはん、お味噌汁、揚げ餅	こめ(精白米)、ごま油	きんだら(かつお節)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	古根しょうが、りんご、じゃがいも、人参、かぼちゃ	チーズ・菓子牛乳
火	ハンバーグ、野菜スープ	ライ麦パン、小麦胚芽、植物油	しるさけ(生)、豚もも脂身つき	えのきためじ、ほうれん草、にんじん、たまご、ねぎ、じゃがいも、人参	チーズドロップクッキー
水	ハンバーグ、野菜スープ	こめ(精白米)、小麦粉	豚ひき肉(木綿)、豚脂粉乳(国産)、油揚げ	たまご、じゃがいも、人参、ねぎ、しょうが、りんご	干し芋・果物牛乳
木	はんぺん、揚げ餅	うどん(ゆで)、小麦粉	豚もも脂身つき、しんじょう	にんじん、たまご、ねぎ、しょうが、りんご	おにぎり(わかめ)
金	お肉の照り焼き、野菜スープ	こめ(精白米)、小麦粉	さきあげ(乾)、鶏肉もも(皮つき)、豆	りんご、人参、じゃがいも、たまご、ねぎ、しょうが	パン牛乳
月	カレーライス、野菜スープ	強化押し麦、小麦粉	豚ひき肉、しらす干し、シヨルダペーコン	にんにく、しょうが、古根しょうが、人参、たまご、ねぎ	すりおろしりんごゼリー
火	ごはん、お味噌汁	こめ(精白米)、小麦粉	鶏肉もも(皮つき)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、たまご、ねぎ、しょうが、りんご	よもぎ蒸しパン牛乳
水	ツナサンド、野菜スープ	食パン、小麦粉	まぐろ油揚げ缶詰、シヨルダペーコン	ゆりうり、たまご、人参、しょうが、りんご	ヨーグルト
木	中華丼、野菜スープ	こめ(精白米)、小麦粉	豚外もも脂身付、豚脂粉乳	にんじん、たまご、ねぎ、しょうが、りんご	羊もち牛乳



**牛の胃は体重の3割!!**  
牛は胃が4つあり、この胃で繊維の多い草や飼料を充分に消化します。この4つの胃の総量はなんと200kg!! 成牛の平均体重600kgですから、約1/3が胃重さというワケです。  
4つの胃のうち、第一胃は80%を占め、人間の大人が2人以上も入る容量です。

**草から牛乳が作れるヒミツ**  
牛乳は草を食べますが、飼料の草と牛乳のたんぱく質、ビタミンなどの栄養価を比較してみると、草のほうが多くなります。牛乳の方がすぐれているものが多くです。ヒミツは第一胃にあります。ここには多種多様な微生物がバクテリアが生息していて、このバクテリアが草のたんぱく質を動物の体に消化吸収させたりたんぱく質に変えてくれるのです。このため、草だけを食べていると、栄養豊富な牛乳を出してくれません。

**牛乳はなぜ白い?**  
牛乳に含まれるたんぱく質の一種の「カゼイン」がカルシウムとリンと結びついて、小さな粒子となり、牛乳の水分の中に分散しています。脂肪も、小さな無数の脂肪球になって浮遊しています。これらのたんぱく質や脂肪の粒子が光の反射をするため、牛乳は白く不透明に見えるのです。流す音が、白く見えるのと同じ理由です。

**牛乳のうすい膜は何?**  
牛乳を40%以上に加熱すると、表面にうすい、白い膜ができます。これは、空気に牛乳の界面で、牛乳中の水分が蒸発したたんぱく質と糖質が凝縮されて固まり、そのときに、周りの脂肪や乳糖なども巻き込まれてできるものです。(この現象をラムズデン現象といいます) 栄養に富み、そのまま食べても、もちろん問題はありません。

カルシウムを豊富に含んでいる牛乳を毎日飲む習慣をつけていきましょう。

<3月>

☆☆☆夕食献立表☆☆☆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

**血の循環**  
血(ち)は血(ち)と深いつながりがあります。つまり血のほとんどもは血液であり、それが血管内を流れて運ばれていくのです。血は、全身を循環して、細胞に酸素と栄養を運び、老廃物を回収して、再び心臓に戻ります。この循環がスムーズに行くと、体は健康で、元気に過ごせるのです。逆に、血の循環が滞ると、様々な病気の原因になります。

おや、作ってませんか?  
今日の17日の午後のおやのレシピをのせました。  
じゃこがたっぷり入っていますが、子どもたちは良く食べています。  
ご家庭でも、ぜひ手作りに挑戦してください。

**★わかめとじゃこのかりんとう★**  
★材料★ (5人分)

- 小麦粉 100g
- わかめ 15g
- 砂糖 15g
- 水 20cc
- ベーキングパウダー 3g(小1)
- 卵 25g(1/2)
- ちりめんじゃこ 12g
- 塩 少々

★作り方★

- ボールに小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいませます。
- 中央をくぼませ潤いた卵、水、砂糖、塩を加えて、まわりの粉を少しずつ混ぜ込んでいきます。
- 全体がまとまりかけたら塩抜きして細かく刻んだわかめとじゃこを加え、ひとまとめにしてラップで包み30分休ませます。
- ラップとラップの間にはきみ、めん棒で6~7mm厚さにのばします。

わかめとじゃこの風味を生かして砂糖なしのシンプルな仕上がりに。