

月	火	水	木	金	土
		 <p>～秋が旬の食材～ 9月～11月にかけては、実りの秋ならではの美味しい食材が出回ります。 新米・大豆・生姜・さつまいも・きのこ・梨・いちじく・栗など様々な料理で味わいたいですね。</p>		<p>1</p> <p>なすとひき肉の甘辛みそ丼 梨とレタスのサラダ ココロ野菜スープ</p> <p>牛乳 五目煮豆</p>	<p>2</p> <p>午前おやつ</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 マカロニサラダ 大根の味噌汁</p> <p>牛乳 きなこだんご</p>	<p>出西生姜ごはん ひじき入りがんもどき 青菜ときこの酢の物 里芋の味噌汁</p> <p>牛乳 フルーツヨーグルト</p>	<p>きのこのバター醤油ラーメン レタスのじゃこサラダ 果物</p> <p>お茶 昆布おにぎり</p>	<p>ごはん 魚の味噌だれフライ 小松菜のサラダ ゆばのすまし汁</p> <p>牛乳 ハムと大葉のじゃがもち</p>	<p>ごはん 魚のパン粉焼き 大根の納豆和え 冬瓜の味噌汁</p> <p>牛乳 かぼちゃプリン</p>	<p>午前のおやつ</p>
11	12	13	14	15	16
<p>梅ごはん なすバーグ オクラのおかか和え 納豆味噌汁</p> <p>牛乳 スティック野菜</p>	<p>ごはん 揚げ豆腐のきのこあんかけ 大根マリネ 麩の味噌汁</p> <p>牛乳 梨マフィン</p>	<p>(そうめん流し) 冷やしそうめん カレー肉じゃが 和風サラダ</p> <p>お茶 大豆とひじきの炊き込みおにぎり</p>	<p>ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜ときこのごま和え 五目味噌汁</p> <p>牛乳 いちじくジャムサンド</p>	<p>ごはん 魚のおろし煮 さつまいもと金時豆のサラダ チンゲン菜の味噌汁</p> <p>牛乳 おからスコーン</p>	<p>午前おやつ</p>
18	19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p> 	<p>中華風煮込みうどん カラフルサラダ 果物</p> <p>牛乳 野菜お好み焼き</p>	<p>ごはん 焼きししゃも 根菜きんぴら なめこと さつまいもの味噌汁</p> <p>お茶 おはぎ</p>	<p>ごはん 鶏肉のごま味噌焼き かぼちゃとひじきのサラダ けんちん汁</p> <p>牛乳 バースデーケーキ</p>	<p>ごはん 豆腐のタルタルチーズ焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 きのこの味噌汁</p> <p>牛乳 ポテトサラダサンド</p>	<p>秋分の日</p> 
25	26	27	28	29	30
<p>高野豆腐のそぼろスパゲティー おさつとりんごのサラダ わかめスープ</p> <p>お茶 小松菜とかつおのおにぎり</p>	<p>ごはん 切り干し大根とツナの卵焼き 里芋と人参の煮物 もやしの味噌汁</p> <p>牛乳 おやつ春巻き</p>	<p>栗ごはん 魚の梅煮 里芋味噌サラダ 青菜のすまし汁</p> <p>牛乳 たまごパン</p>	<p>ごはん 大豆つくね 拌三絲 かぼちゃの味噌汁</p> <p>牛乳 ジンジャークッキー</p>	<p>ごはん さつまいものカレーコロッケ 豆菜サラダ 切り干し大根の味噌汁</p> <p>牛乳 いちじくパウンド</p>	<p>午前おやつ</p>

和の食材を食べて元気に過ごしましょう

～「まごはやさしい」レシピ～

日本の「和食」は、「一汁二菜」「一汁三菜」と言っておはんと汁物に、2～3種類のおかずを組み合わせた栄養バランスの良い献立が基本です。そして、和食に欠かせないのが、「まごは(わ)やさしい」の食材です。これらの食材が、日本人の健康と長生きを支えています。保育園でも、毎年9月の敬老週間に合わせてこれらの食材を特に多くメニューに取り入れています。食事の時間には、健康に成長するために必要な食べ物について時々話題にながら食べたいと思います。ご家庭でも、下記の食材を意識して取り入れてみて下さいね。

- ま 豆類** 畑の肉「大豆」には、生活習慣病予防効果
- ご ごま** 血液サラサラ 老化防止
- は わかめなど海藻類** お腹や血管を掃除

- や 野菜類** 病気にかりにくい体をつくる 病気を早く治す
- さ 魚** 血液サラサラ 疲労回復
- し 椎茸・きのこ** 大腸の病気予防
- い 芋類** 肌を美しくする お腹の掃除

- 魚のきのこあんかけ●
①魚の切り身に、同量の小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をつけ、油で揚げます。
②きのこ、スライスした玉ねぎ・千切りの人参を、かつおだし・みりん・醤油で煮ます。水溶き片栗粉でとろみをつけます。
③魚にきのこのあんをかけます。

- 大豆と小魚のあんがらめ●
①大豆150gを一晩水に戻し、やわらかく茹でます。
②①の大豆に片栗粉をまぶして揚げます。
③続けて小魚30gを素揚げします。
④砂糖大さじ2・しょうゆ小さじ1・水大さじ2を煮詰めて②・③と白ごま8gをからめます。

- さつまいもと刻み昆布の煮物●
①さつまいもは皮ごとよく洗って輪切りにします。
②刻み昆布はよく洗って水に戻し、3cm程度の長さで切ってさっとゆでます。
③①と②を、かつおだし・みりん・しょうゆでやわらかく煮ます。

- ひじきとほうれん草のハンバーグ●
①ひじき2gは水に戻してゆでます。
②玉ねぎ80gと人参30gをみじん切りにし、ラップをかけてレンジで加熱します。
③ほうれん草80gを、ゆでて短く切ります。
④ポウルにパン粉25g・卵1個と①～③・豚ミンチ250g・塩ひとつまみを入れてよくこねます。
⑤フライパンに油をひき、④を丸めて焼きます。

お味噌汁は、「まごはやさしい」を一度に沢山取り入れることのできるメニューです。9月になり、暑さも少しずつ和らぎますが、体調を崩しやすい時期ですので、お味噌汁で栄養バランスを整えましょう。

和食と言えば
ごはんと味噌汁！

