



食の力

7月号



7月の献立



令和元年6月24日(月)
あさひ幼稚園

今年も“鈴ない”ズッキーニ!

年長組が畑に植えた夏野菜の苗が、順調に大きくなっています。中でも、ズッキーニはあっという間に食べ頃を迎えました。今回は、まつ組さんが収穫し、食べてみることにしました。



1つの株から、10も 20 も実るズッキーニ。油断していると、すぐに大きくなりすぎてしまいます。しかも、とてもデリケートで、地面に触れると、その部分からすぐに悪くなってしまう野菜でもあります。職員室に行き、しゅくえ先生の料理教室が始まりました。



輪切りにしたズッキーニをオリーブオイルで炒めました。カボチャの仲間なので、油との相性はバッチリです。味付けは、塩コショウ、カツオ節と醤油を少し。醤油のいい香りが食欲をそそります。できたてをさっそく頂きました。

「おかわりはない?」「おいしかった!!」と大好評。採れたてをすぐに料理して、食べるという経験を楽しんでくれました。



日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1月		ゆかりごはん	じゃがそばろ・わかめ納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・大豆ミンチ・納豆・わかめ・しらす干し・刻みあげ・出し昆布・だし割り・味噌	ゆかり・玉葱・人参・枝豆・キャブ・太もやし・青ねぎ	266	11.0	4.1	47.3	1.4
2月	火	いりこごはん	さけのオイル焼・五色あえ・味噌汁	発芽玄米・ごま油・ゴマ・純米酢・黒砂糖・里芋	いりこ・鮭・出し昆布・だし割り・味噌	人参・太もやし・ほうれん草・J・キャブ・玉葱・なめこ・青ねぎ	265	15.8	4.7	39.9	0.7
3月	水	ぶっかけうどん	大豆サラダ・芋けんぴ風	うどん・ゴマ・黒砂糖・オリーブ油・純米酢・さつまいも・ゴマ	刻みあげ・だし割り・出し昆布・蒸し大豆・ちりめん	大根・椎茸・J・人参・青ねぎ・生姜・胡瓜・太もやし	305	8.0	7.8	50.5	0.5
4月	木	七夕ピラフ	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・七夕彩りそうめん汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・ごま油・そうめん(わか・南瓜・人参)	いりこ・オリーブ・納豆・あつあげ・出し昆布・だし割り	人参・J・グリーンピース・にんにく・パセリ粉・かぼちゃ・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉葱・オリーブ	294	11.3	6.7	47.5	1.1
8月		うめごはん	人参炒り納豆・大根と厚揚げの煮物・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖	いりこ・オリーブ・納豆・厚揚げ・豆腐・刻みあげ・出し昆布・だし割り・味噌	人参・大根・枝豆・玉葱・青ねぎ	313	14.4	10.2	41.5	1.0
9月	火	もち麦ごはん	あじの甘辛焼き・コーンサラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・さつまいも	もちむぎ・いりこ・あじ・出し昆布・だし割り・味噌	キャブ・胡瓜・人参・J・玉葱・太もやし・青ねぎ	268	14.3	3.3	45.2	0.7
10月	水	カレーうどん	ミックスビーツサラダ・じゃが芋オイル焼き	うどん・薩摩芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも・オリーブ油	刻みあげ・大豆ミンチ・ミックスビーツ・ちりめん・青のり粉	玉葱・人参・トホ水菜・青ねぎ・キャブ・胡瓜	309	7.6	7.0	53.8	1.7
11月	木	鮭ご飯	梅納豆・肉じゃが風・なめこ汁	発芽玄米・ゴマ・ゴマ・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖	いりこ・鮭ほぐし・納豆・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布・だし割り・味噌	キャブ・人参・玉葱・いんげん・なめこ・青ねぎ	279	12.6	5.9	44.2	0.9

続いて、きゅうりの収穫です。こちらも一日に1センチも 2センチも大きくなり、油断していると熟れすぎてしまいます。この日は、竹山先生に塩もみにしてもらいました。きゅうりをスライスし、少し塩を入れた冷水中にさらしただけですが、とれたてはとても新鮮でおいしかったです。

