



食の力

5月号



5月の献立

令和5年4月21日(金)
あさひ幼稚園

『純和食』あさひ幼稚園ならではの給食が始まります！

5月から始まる給食。「1日に1度は徹底して添加物の無い伝統的な和食を！」という思いの元、ふんだんな旬の野菜と発芽玄米、納豆などの発酵食品が中心の献立を、栄養士さん、調理師さんと力を合わせて立てています。

たんぼ組、年少組さんは初めての給食です。まずは友だちと一緒に食べる楽しさを経験することから始めていきたいと思えます。『食育』としての様々な取り組みや、子どもたちの体験を、この『食の力』でお伝えします。

発芽玄米は、玄米と白米の良いとこどり！

『玄米』とは、糠(ぬか)がついた米のことです。米へんに健康の康と書いて糠(ぬか)と読むように、ものすごく栄養が詰まっています。一方で、糠の部分は硬く、食べにくいというデメリットがあります。

『発芽玄米』とは、簡単に言えば、“芽を出した玄米”のことです。発芽させることで、糠の部分が柔らかくなり、白米のように食べやすくなります。また、眠っていた酵素が活性化し、玄米よりも栄養価が高くなります。



園の給食センターでは、玄米を水に浸けて、水を毎日取り替えて2~3日置き、発芽させています。胚芽には、ギャバ(ガンマアミノ酸)がたくさん蓄積される他、玄米の有効成分が増え、最高の栄養状態になります。糖分が分解されて甘みも加わり、柔らかく、噛めば噛むほど味の出る美味しい米に変身します。

味覚の発達する今の時期だからこそ、本物の味を！

本園の給食は、日本人の食性に合ったもの、つまり、身体に良い純和食を提供しています。化学調味料を一切使わず、昆布やジャコ、自然の塩、精製度の低い黒砂糖を使用しています。また、季節の野菜や豆腐、納豆といった大豆加工食品など、味覚の発達する幼児期だからこそ、子ども達の舌に本物の食べ物の味を覚えさせたいと考えています。

成長してからも体に良い食べ物の選択ができるように育ててほしいと願っています。

お味噌汁

昆布だしを朝早く煮出しています。

こだわりのこを粉砕して入れています。

フレッシュな野菜を皮から剥きます。

国産の乾物を使用しています。

使用している調味料

ヒガシマル 国産大豆 100%

上野 黒砂糖 沖縄黒糖 50%以上

沖縄シママース 天日塩 89.3%

子ども、そして、子ども達の身体も喜ぶ給食を提供しています！

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	うめごはん	さばの甘だれ・さつまいも納豆・豆腐スープ	発芽玄米・卵・油・黒砂糖・醤油	いりこ・サバ・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	刺身梅・なめこ・人参・青ねぎ	389	19.3	13.8	50.2	1.9	
2月	きつねうどん	キャベツのソテー・ササガ・ふかし芋	うどん・黒砂糖・卵・醤油	油あげ・だし・削り出し昆布・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜	369	10.4	12.9	54.2	2.2	
8月	わかめご飯	さばの生煮しょうゆ焼き和風コンサダ・味噌汁	発芽玄米・卵・油・黒砂糖・醤油	いりこ・炊きこみわかめ・サバ・塩昆布・削り出しわかめ・味噌・出し昆布・だし削り	生姜・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・ごぼう・青ねぎ	360	18.0	12.9	46.6	1.7	
9月	人参ごはん	肉じゃが風・お粥・納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・長芋	いりこ・油あげ・大豆・木綿豆腐・納豆・削り出しわかめ・味噌・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・いんげん・なめこ・キャベツ・しめじ・ほぐし	345	15.5	6.9	58.9	1.8	
10月	カレーうどん	じゃが芋・油揚げ・大豆サラダ	うどん・醤油・トマトソース・カレー粉・じゃがいも・卵・油・純米酢・黒砂糖	油あげ・大豆・青のり・粉・煮し大豆・ちりめん(瀬戸内)	玉葱・人参・コーン・胡瓜・大もやし	357	10.4	10.1	61.8	2.5	
11月	豆ごはん	あじ南蛮・にんじん納豆・味噌汁	発芽玄米・卵・油・純米酢・黒砂糖・長芋	いりこ・塩昆布・あじしらす干し・納豆・わかめ・味噌・だし削り出し昆布	グリーンピース・玉葱・人参・コーン・青ねぎ	357	20.3	9.1	51.0	1.9	
12月	じゃこご飯	厚揚げと切干大根の煮物もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・卵・ごま油・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・あつあげ・納豆・出し昆布・だし削り味噌	切干大根・人参・椎茸・小松菜・胡瓜・大もやし・ゆかり・玉葱・青ねぎ	358	15.7	10.7	52.5	1.6	
15月	枝豆ごはん	鱈の甘辛焼き(タレ)・じゃが芋・かか和え味噌汁	発芽玄米・卵・油・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・純米酢	いりこ・塩昆布・さわら・かつお節・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り味噌	枝豆・ほうれん草・人参・玉葱・青ねぎ	365	19.8	9.8	51.9	1.9	
16月	ゆかりごはん	筑前煮・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・里芋・卵・油・黒砂糖・醤油	いりこ・木綿豆腐・納豆・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り味噌	ゆかり・大根・れんこん・人参・いんげん・玉葱・青ねぎ	368	13.6	9.2	59.5	1.6	
17月	味噌うどん	かぼちゃ・油揚げ・ササダ	うどん・里芋・こんにゃく・卵・油・黒砂糖・純米酢	油あげ・味噌・だし削り出し昆布・青のり・粉ツレ・わかめ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・かぼちゃ・大もやし・胡瓜	351	12.1	10.0	56.1	2.1	
18月	さつまいもごはん	さばの生煮しょうゆ焼きたくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・醤油・卵・油・黒砂糖	いりこ・塩昆布・鮭・納豆・味噌・だし削り出し昆布	キャベツ・人参・タマネギ・玉葱・大もやし・ごぼう・青ねぎ	368	21.2	8.3	53.4	2.0	
19月	ソコソと塩昆布ごはん	すきやき風煮・かぼちゃ納豆味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・こんにゃく・ごま油	いりこ・塩昆布・やきとうふ・納豆・出し昆布・だし削り味噌	れんこん・白ネギのきこぼろ・人参・白ねぎ・かぼちゃ・玉葱・切干大根・なめこ・青ねぎ	356	13.5	8.9	57.5	1.6	
22月	もち麦ごはん	さばの塩焼き・ササダ・味噌汁	もち麦・発芽玄米・卵・油・黒砂糖・純米酢	いりこ・サバ・ツレ・わかめ・出し昆布・だし削り味噌	大もやし・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	362	19.6	11.3	48.7	2.7	
23月	たくあんご飯	麻婆豆腐・しらす納豆・野菜スープ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・かつお節・大豆・木綿豆腐・味噌・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り	タマネギ・玉葱・水菜・カノコ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・こんにゃく・キャベツ・白菜・にら	363	14.4	13.8	46.9	2.0	
24月	若布うどん	和風コンサダ・さつまいも小豆煮	うどん・里芋・純米酢・卵・油・醤油・黒砂糖	わかめ・油あげ・だし削り出し昆布・塩昆布・削り出しゆであずき	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・コーン	364	10.2	8.9	62.9	2.3	
25月	ツナご飯	鱈の照り焼き・梅納豆・味噌汁	発芽玄米・卵・油・黒砂糖	いりこ・ツナ・わかめ・さわかめ・納豆・油あげ・出し昆布・味噌	キャベツ・人参・刺身梅・胡瓜・玉葱・大もやし・青ねぎ	374	21.0	12.2	46.6	1.7	
26月	とうもろこしごはん	高野ツナ煮・きゅうり納豆・新たま味噌汁	発芽玄米・里芋・こんにゃく・ごま油・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・塩昆布・高野ツナ・納豆・味噌・出し昆布・だし削り	コーン・椎茸・人参・枝豆・胡瓜・ゆかり・新玉ねぎ・青ねぎ	357	15.9	9.6	53.5	1.8	
29月	枝豆ごはん	あじの生煮しょうゆ焼き・即席漬味噌汁	発芽玄米・卵・油・黒砂糖	いりこ・塩昆布・あじ・かつお節・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り味噌	枝豆・生姜・キャベツ・人参・胡瓜・タマネギ・玉葱・青ねぎ	361	20.1	10.6	48.1	2.0	
30月	さけご飯	じゃこ納豆・厚揚げと里芋の煮物味噌汁	発芽玄米・卵・里芋・枝豆・こんにゃく・ごま油・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・鮭・ちりめん(瀬戸内)・木綿豆腐・厚揚げ・わかめ・出し昆布・だし削り味噌	キャベツ・人参・コーン・いんげん・玉葱・青ねぎ	366	16.4	9.7	55.4	1.5	
31月	ぶっかけうどん	さつまいも・レモン煮・わかめサラダ	うどん・卵・黒砂糖・醤油・純米酢	油あげ・だし削り出し昆布・ツレ・わかめ	だいごんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ツツカ・レモン・大もやし・胡瓜	375	11.8	5.7	70.4	2.6	