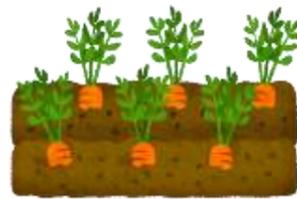


# 食の力

## 9月号



# 8月の献立

令和4年8月29日(月)  
あさひ幼稚園

「園長先生からもらったよ〜！」と年中組さんにカゴを1盛プレゼント。夏が旬の採れたてトウモロコシです。日差しをたっぷり浴び、ツヤツヤです。1本ずつがずっしりと重く、実がぱんぱんに詰まっていそうです。さっさく、皮むき体験をしました。

みんな〜！いいものもらったぞ〜！

交代で、皮を剥いてみよう！

私がこっちを持つてるわ！

一人じゃ難しいぞ！



ひげの先だけ、どうして茶色なの？



ひげを全部抜いて、ツルツルしてみよう！

早く食べたいね！



数枚の皮を剥くと、ずらりと並んだ黄色の粒が姿を見せました。おなじみのトウモロコシですが、何十本も細い毛のようなものがついています。実は毛の1本ずつが1粒ずつにつながっています。毛の根元が太くなり、実になっているというわけです。

トウモロコシのてっぺんの雄しべから落ちた花粉が、茎の途中の雌しべに受粉することで皮の中のトウモロコシが育ちます。ちなみに、ひげがまとまっている部分が茶色になる(枯れる)と、根本の粒が十分熟し、収穫の時期になっているという証です。

トウモロコシを食べるには、電子レンジを利用すると簡単です。食べる直前に皮を剥いて水洗いし、少し塩をまぶして包み、電子レンジ500Wで3分、反転させて3分でOKです。最後の皮を1枚だけ残して同じよう加熱すると、さらに甘みが増します。

お鍋で茹でる場合、水から茹でるとジューシーに、沸騰したお湯から茹でればシャキシャキの食感になります。目安はいずれも3〜5分。ぜひ、食べ比べてみて下さい。

甘くておいしい！

まるまる1本食べたいな！

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					
29	月	トウモロコシご飯	麻婆茄子・春雨サラダ・味噌汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・春雨・ごま・純米酢	いりこ・塩昆布・大豆シチ・木綿豆腐・味噌・味噌・出し昆布・だし削り	ゴツ・茄子・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生薑・にんにく・キャブ・トコト・胡瓜・太もやし・なめこ	349	12.6	8.5	57.1	1.8
30	火	玄米ご飯	さばの加-しょうゆ焼き・ごぼう金平・なめこ汁	発芽玄米・ごま・黒砂糖・こんにやく・ごま油	いりこ・さば・蒸し大豆・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・れんこん・いんげん・玉葱・なめこ・青ねぎ	395	19.9	14.3	51.5	1.3
31	水	きのごおろしうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・オリーブ油・ごま・黒砂糖・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布・水煮大豆	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・南瓜・キャブ・胡瓜・ゆかり	386	12.7	10.4	65.6	2.4

# 9月の献立

5	月	豆ご飯	さば塩焼き・青のり和風ボテボテサラダ・味噌汁	発芽玄米・かわむき・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・塩昆布・さば・青のり・油あげ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	グリーンピース・ブロッコリー・人参・ゴツ・玉葱・しめじ・ほくし	376	20.6	11.2	54.5	2.0
6	火	コーンご飯	茄子味噌炒め・梅納豆・春雨スープ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・春雨・ごま油	いりこ・塩昆布・大豆シチ・木綿豆腐・味噌・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り	ゴツ・茄子・玉葱・ミックスベジタブル・ゆかり・キャブ・人参・刻み梅・胡瓜・にら	350	12.7	9.8	53.3	1.8
7	水	ぶっかけうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・ごま・黒砂糖・オリーブ油・ごま・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ゆかり・南瓜・キャブ・胡瓜・ゆかり	389	12.3	12.6	63.4	2.6
8	木	さつまいもごはん	さけの塩焼き・おろし納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・オリーブ油・長芋	いりこ・塩昆布・鮭・納豆・わかめ・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	おろし・玉葱・人参・青ねぎ	369	22.1	9.2	50.6	2.7
9	金	連島ごぼうごはん	秋の爽やかなめ煮・ゆかり納豆・秋茄子汁	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖・オリーブ油	いりこ・高野・大豆シチ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・南瓜・しめじ・玉葱人参・キャブ・胡瓜・ゆかり・茄子・青ねぎ	376	14.3	8.4	64.9	1.5
12	月	黒米ごはん	あじの甘辛焼き・春雨サラダ・豆腐すまし汁	黒米・発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・春雨・ごま・純米酢・ごま油	いりこ・あじ・豆腐・わかめ・出し昆布	キャブ・トコト・胡瓜・玉葱・人参・えのき・みつば	348	17.7	8.7	50.7	1.9
13	火	人参ご飯	大根と里芋の煮物・キャブ納豆・もち麦スープ	発芽玄米・さといも・こんにやく・木綿豆腐・もち麦・かわむき・じゃがいも・ごま油	いりこ・油あげ・昆布カット・木綿豆腐・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り	人参・大根・いんげん・キャブ・胡瓜・玉葱・にら	370	14.3	8.6	61.4	1.9
14	水	ちゃんぽんうどん	コーンサラダ・大学芋・黒糖味	うどん・里芋・ごま油・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・大学芋	大豆シチ・油あげ・だし削り・出し昆布・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・切干・椎茸・キャブ・太もやし・青ねぎ・胡瓜・切干大根・ゴツ	356	8.8	10.0	61.9	2.1
15	木	大根菜ご飯	さわらの蒲焼き・かぼちゃ納豆・野菜スープ	発芽玄米・ごま・こめ油・黒砂糖	いりこ・ちりめんじゃこ・さわら・納豆・出し昆布	大根菜・かぼちゃ皮無しダイズ・玉葱・人参・キャブ・椎茸	354	19.6	9.8	47.1	2.0
16	金	キャベツと塩昆布ご飯	肉じゃが風・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・ごま	いりこ・塩昆布・大豆シチ・木綿豆腐・納豆・かつお節・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャブ・玉葱・人参・いんげん・ゆかり・なめこ・青ねぎ	359	16.6	9.3	54.8	1.7
20	火	重ね煮・秋野菜カレーうどん	じゃが芋オムレツ焼き・トマトめかぶ和え	うどん・カルルーク・じゃがいも・オリーブ油	大豆シチ・青のり粉・めかぶ	重ね煮・南瓜・ゴツ・トマト・胡瓜	392	7.5	16.5	60.2	2.8
21	水	じゃこご飯	麻婆茄子・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま・ごま油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・ちりめんじゃこ・大豆シチ・味噌・納豆・かつお節・豆腐・油あげ・だし削り・出し昆布	玉葱・茄子・人参・椎茸・青ねぎ・ゆかり・ゴツ・キャブ・ゆかり・なめこ・みつば	354	14.7	10.5	52.1	1.7
22	木	ゆかりご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・ノイグラーダ・すまし汁	発芽玄米・ごま・黒砂糖・バズマ	いりこ・サバ・ツナフレーク・豆腐・わかめ・出し昆布	ゆかり・生姜・キャブ・人参・胡瓜・玉葱・青ねぎ	347	19.0	13.2	40.4	2.0
26	月	栗ご飯	さんま塩焼き・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖	いりこ・塩昆布・秋刀魚・納豆・豆腐・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	栗煮・人参・玉葱・人参・なめこ・みつば	385	15.7	10.6	56.1	1.4
27	火	ツナご飯	みそじゃが・キャブ納豆・蓮根汁	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖	いりこ・ツナフレーク・大豆シチ・味噌・納豆・しらす干し・わかめ・だし削り・出し昆布	人参・パセリ粉・玉葱・グリーンピース・キャブ・ゴツ・れんこん・青ねぎ	356	14.8	7.1	61.2	1.7
28	水	煮込みうどん	アロカリ昆布和え・安納芋ふかし	うどん・里芋・ごま油・薩摩芋	油あげ・味噌・だし削り・出し昆布・塩昆布	切干大根・玉葱・人参・小松菜・しめじ・ブロッコリー・ゴツ	357	12.1	8.3	65.0	2.2
29	木	沢庵ご飯	あじ南蛮・人参列納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・鮭	いりこ・かつお節・あじ・ツナフレーク・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・玉葱・ピーマン・人参・しめじ・青ねぎ	371	21.8	9.8	51.3	1.4
30	金	牛蒡ご飯	肉じゃが風・おろし納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・長芋	いりこ・ツナフレーク・大豆シチ・木綿豆腐・納豆・だし削り・油あげ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	ごぼう・人参・玉葱・いんげん・なめこ・しめじ・ほくし	357	17.3	7.8	57.5	1.8