

9月の南沢立 & 系合食だより

平成28年8月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食				1日	2日
朝食				ゴマ塩玄米 キャベツとあけの卵とじ オクラのゴマ和え もやしのみ味噌汁・イリコ	☆☆ 敬老の日祝い食 ☆☆ もらし寿司 野菜の煮物 大豆ステーキ お豆腐・野菜煮物・煮し汁 りんご・お茶
母乳食 おやつ				お豆腐・野菜煮物・煮し汁 オクラのゴマ和え	
曜日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ひじき玄米 キャベツのゴマ味噌炒め もやしとエビの炒め物 ほうれん草のみ味噌汁・イリコ	チーズパン ジャーマンオムレツ・フロッキー コンソメスープ イリコ	小豆玄米 厚揚げの豚焼風 ごぼうサラダ 小松菜のみ味噌汁・イリコ	わかめ玄米 わかめの味噌揚げ・茹でキャベツ 餅の物 高菜のみ味噌汁・イリコ	おののこカレー 春雨サラダ ぶどう イリコ
母乳食 おやつ	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 お菓子・お茶	お豆腐・野菜煮物・スープ ポップコーン・お茶	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 フライドポテト・お茶	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 フローストノーグルト・お茶	お豆腐・野菜煮物・スープ もやしステーキパン・お茶
曜日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	炊き込み玄米 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草としらすの和え物 なすびのみ味噌汁・イリコ	梅子玄米 厚揚げ・茹でキャベツ 小松菜とあけの煮物 きのこの味噌汁・イリコ	大豆玄米 きんぴらごぼう くるみ煮 木綿のみ味噌汁・イリコ	薄塩玄米 大根とあけの煮物 五目なます 高菜のみ味噌汁・イリコ	さつまいろ コールスロー コンソメスープ イリコ
母乳食 おやつ	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 お・お茶	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 厚揚げの味噌ケーキ・お茶	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 お豆腐のみ・お茶	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 お豆腐のみ・お茶	お豆腐・野菜煮物・スープ グリーンゼリー・ミルク
曜日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	敬老の日	しそめし玄米 切干大根の煮め ほうれん草としめじの和え物 じゃが芋のみ味噌汁・イリコ	ロールパン ブロッコリーとコーンサラダ キャベツスープ イリコ	秋分の目	ゴマ塩玄米 高野豆腐の煮め インゲンのおかか和え さつまいろのみ味噌汁・イリコ
母乳食 おやつ		お豆腐・野菜煮物・煮し汁 フルーツポンチ・お茶	お豆腐・野菜煮物・スープ 煮さつま芋・お茶		お豆腐・野菜煮物・スープ・みかん煮 オクラの煮えせりー・お茶
曜日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	シーチキン玄米 すしエビのかき揚げ・茹でキャベツ じゃが芋のきんぴら ほうれん草のみ味噌汁・イリコ	薄塩玄米 五目ひじき きんぴら もやしのみ味噌汁・イリコ	人参パン ツナポテトサラダ カレースープ イリコ	さつま芋玄米 高野豆腐の煮め お豆腐の味噌和え 厚菜のみ味噌汁・イリコ	ケチャップライス 厚揚げのきんぴら・茹でキャベツ わかめと卵のスープ わかめ・お豆腐・イリコ
母乳食 おやつ	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 おのり入タ・ミルク	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 ビーナス・お茶	お豆腐・野菜煮物・スープ お・お茶	お豆腐・野菜煮物・煮し汁 アリンコトースト・お茶	お豆腐・野菜煮物・スープ・みかん煮 グリーンカレー・わかめ和え

100回噛んでみよう！



食事の時に噛む回数を実践したことはありますか？
現代人の一口に噛む平均回数は10回から20回といわれています。できれば30回以上噛んだ方がよいとされています。
先日、すみれ様、さくら様の子どもたちと、大豆玄米を100回噛んでみました。目を閉じてゆっくりはかきながら噛みます。100回噛んだ後、子どもたちから、「苦ておいしい」、大豆が昔手なずどもたも「お豆腐おいしい」といった声がかかれました。
最初の一口きたくさん噛むと、二口目からも自然と、よく噛めるようになります。よく噛むと、唾液から「ロチン」というアルカリ性のホルモンが分泌され、消化吸収を助け、血液を浄化してくれます。また、米神(コメカミ)が動くので、脳に近い刺激となり、玄米のガンマーオリザノールという成分も作用して神経の働きを高め、どっしりとした落ち着いた心が育ちますといわれています。
まずは、最初の一口をよく噛んで食べてみましょう。



♡♡♡孫は優しい♡♡♡



9月19日は敬老の日です。
一言では、昭和22年に「老人を大切に、知恵を磨いて良い地味作りをしていこう」としてよしの日(多量のためが短縮)とされています。そんなお年寄りの知恵から、「まごはやさしい」という、健康を保つために、日頃の食事に積極的に取り入れたい食材をご紹介します。

- 『ま』 豆類
- 『ご』 コメ
- 『は』 わかめなどの海藻
- 『や』 野菜
- 『き』 魚
- 『し』 雑穀などのきのこ類
- 『い』 芋類