



令和6年8月30日
城北アソカ保育園

旬の食材 **サンマ**

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないので、パンなどに比べ太りにくい食材です。

細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。購入するときは、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。

噛む力をアップするメニューを紹介します **カミカミサラダ (4人分)**



●材料
切干大根…30g
人参…40g
胡瓜…50g
さきいか…30g

●調味料
塩…15g
砂糖…5g
ごま油…10g

●作り方
①切干大根はキッチンばさみで食べやすい長さで切ってから水で戻し、茹でる。
②胡瓜は千切りにする。
③人参は千切りにして茹でる。
④さきいかはキッチンばさみで切り干し大根と同じくらいの長さで切る。
※保育園ではお湯で軟らかくしてから塩分を抜いてから使用しています。
⑤調味料をボウルに入れて混ぜたら、胡瓜とさきいか、軽く水気を絞った切干大根と人参を加え和える。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
朝おやつ	2 ヨーグルト	3 牛乳・ビスケット	4 牛乳・ウエハース	5 牛乳・かりんとう	6 牛乳・チーズトースト	7	
昼食	プルコギ丼 みそマヨサラダ わかめスープ	魚の煮つけ おかか和え そうめん汁	高野豆腐の卵とし 合いませ	ししゃものごま焼き チーズサラダ ミルクスープ	ポークケチャップ ポテトサラダ	冷やし中華 果物	
昼おやつ	牛乳・ピーチケーキ	牛乳・カルシウムクラッカー	牛乳・芋天	ぶどうゼリー・お菓子	かき氷・鮭おにぎり	ワッフル	
朝おやつ	9 牛乳・オレンジ	10 ビスコ	11 牛乳・ふかし芋	12 牛乳・ゼリー	13 ヨーグルト	14	
昼食	肉だんごのスープ ひじき煮	魚のピザ焼き ごま和え ミルクスープ	鶏肉の甘辛揚げ 南瓜の昆布煮 酢のもの	白身魚の酢豚風 ナムル	カレー ツナサラダ	そばろ丼 みそ汁 果物	
昼おやつ	牛乳・きな粉スコーン	ぜんざい	牛乳・チーズとじゃこの春巻き	牛乳・ツナマヨトースト	牛乳・コーンフレーク	アスパラガスビスケット	
朝おやつ	16	17 牛乳・バナナ	18 牛乳・ハーベスト	19 牛乳・丸ぼうろ	20 牛乳・ぼたぼた焼き	21	
昼食			魚のチーズピカタ ごま和え みそ汁	麻婆なす トマトサラダ	シチュー 納豆	誕生会 月見バーガー サラダ・ポテト スープ・果物	焼きそば 果物
昼おやつ			牛乳・月見団子	チーズ・わかめおにぎり	ヨーグルト・ビスケット	牛乳・ドーナツ	
朝おやつ	23	24 牛乳・オレンジ	25 牛乳・サッポロポテト	26 チーズ	27 牛乳・ロールパン	28	
昼食			炒り豆腐 カミカミサラダ	ホイコーロー 切干のサラダ	鮭のちゃんちゃん焼き すいとん汁	シューマイ かぼちゃサラダ	ナポリタン 果物
昼おやつ			牛乳・ココアトースト	牛乳・じゃが芋のガレット	牛乳・セサミクッキー	チーズ・果物	カスタードケーキ
朝おやつ	30 牛乳・バナナ	 <p>「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」</p> <p>日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していくとされています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。</p>					
昼食	チャプチェ じゃこサラダ						
昼おやつ	牛乳・金時豆の甘煮						

★今月の目標★

朝ごはんを毎日食べて登園しよう🍷

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。