



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月		〈年始休業日〉	
2	火		〈年始休業日〉	
3	水		〈年始休業日〉	
4	木		〈年始休業日〉	
5	金	ごはん	チンゲン菜と大根のみそ汁、たらこの磯辺焼き、人参シリシリ、オレンジ	牛乳、みたらし団子
6	土	ごはん	ドライカレー、コールスローサラダ、フルーツカクテル	牛乳、ココアホットケーキ
7	日			
8	月		〈成人の日〉	
9	火	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、さばとごぼうの煮つけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんご	牛乳、きな粉ラスク
10	水	ごはん	ふりかけ、なすと玉ねぎのみそ汁、ふんわりつくねのあんかけ、いんげんのツナあえ、キウイフルーツ	牛乳、小豆蒸しパン
11	木	パン	野菜スープ、コロッケ、ゆで野菜、みかん	牛乳、昆布おにぎり
12	金	ごはん	小松菜と油揚げのみそ汁、鮭のごま焼き、筑前煮、バナナ	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
13	土	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、親子煮、ほうれん草のおかか和え、オレンジ	牛乳、チヂミ
14	日			
15	月	ごはん	キャベツとコーンのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりの酢の物、もも缶	牛乳、肉みそうどん
16	火	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、白身魚のポテトバター焼き、ほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、チョコっとフレンチ
17	水	めん	じゃこごまおにぎり、ちゃんぽんラーメン、みかん	牛乳、寒天フルーツポンチ
18	木	パン	豆乳スープ、ベーコンオムレツ、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、青菜カップケーキ
19	金	ごはん	大根となめこのみそ汁、赤魚の照り焼き、きんぴらごぼう、バナナ	牛乳、大学芋
20	土	ごはん	みそ炒め丼、そうめん汁、もやしとわかめのナムル、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ツナパン
21	日			
22	月	ごはん	五目みそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、人参ドーナツ
23	火	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、キャベツと油揚げの煮浸し、バナナ	牛乳、オレンジゼリー
24	水	ごはん	シーフードカレー、白菜とハムのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、さつま芋のガレット
25	木	パン	ポテトスープ、肉団子の揚げ煮、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
26	金	ごはん	けんちん汁、さけの西京焼き、ひじきとほうれん草のサラダ、りんご	牛乳、コーンマヨトースト
27	土	ごはん	ホワイトシチューライス、マカロニスープ、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	牛乳、ホットアップルケーキ
28	日			
29	月	ごはん	もやしとえのきのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、春雨サラダ、キウイフルーツ	牛乳、白玉団子
30	火	ごはん	豚汁、白身魚のフライ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、豆乳もち
31	水	めん	ミートスパゲティー、きのこのスープ、切干大根のサラダ、フルーツゼリー	牛乳、パウンドケーキ

「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますが、「だし」の魅力は、そのうま味(UMAMI)や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

★だしの効果

○健康の維持のつながる「だし」

・だしのうま味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや厚さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。

・エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足感のあるを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20%～30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

