豊田市こども発達センター

１月の献立

あけましておめでとうございます。

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
冬季家庭療育日 (～１月４日)	→	→	→	七草粥風雑炊 鶏肉の竜田揚げ 付合せ(ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(もやし わかめ ネギ) 黒豆蒸しパン 牛乳
8日 (月)	**9日 (火)**	**10日 (水)**	**11日 (木)**	**12日 (金)**
成人の日	ご飯 ぎせい豆腐 スパゲティーサラダ 味噌汁(小松菜 えのき) みかん 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(南瓜) ブロッコリーのおかか和え かき玉汁(オクラ) パンナコッタ 牛乳	チキンカレーライス キャベツとリンゴのサラダ ドーナツ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(白菜お浸し) ひじきの白和え 味噌汁(大根 玉葱 ネギ) 角切りパインゼリー 牛乳
15日 (月)	**16日 (火)**	**17日 (水)**	**18日 (木)**	**19日 (金)**
ご飯 鮭のムニエル野菜のせ 南瓜サラダ(ゆで卵) コンソメスープ(法蓮草コーン) 洋なしゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリーカリフラワー) 切干大根の煮付け すまし汁(椎茸 玉麩 ミツバ) じゃがいもココアケーキ 牛乳	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(オクラ) 和風春雨サラダ 味噌汁(キャベツ玉葱わかめ) りんご 牛乳	ロールパン ほうれん草と卵のグラタン キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) フルーツポンチ 牛乳	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付合せ(さつまいも) もやし炒め 味噌汁(豆腐えのきネギ) ストロベリーヨーグルト 牛乳
22日 (月)	**23日 (火)**	**24日 (水)**	**25日 (木)**	**26日 (金)**
ご飯 えびたまあんかけ ハムとブロッコリーの中華サラダ 鶏肉と春雨のスープ バナナ 牛乳	味噌煮込みうどん 南瓜挽肉フライ 付合せ(キャベツ) 蒸しプリン 牛乳	ご飯 ポークチャップ トマトとツナのサラダ コンソメスープ(大根 ベーコン) キャロット蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(いんげん) ふろふき大根 すまし汁(えのき カボコミツバ) おしるこ 牛乳	くろロールパン 肉団子と白菜のコンソメ煮 骨太サラダ りんごゼリー 牛乳
29日 (月)	**30日 (火)**	**31日 (水)**		
ご飯 ふりかけ 高野豆腐の旨煮 いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(大根わかめネギ) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(ブロッコリー) ほうれん草のナムル ジュリアンスープ パイン 牛乳	ご飯 松風焼き レンコンの炒め煮 すまし汁(玉麩 三つ葉) ピーチゼリー 牛乳		

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

今月の食材　【こんにゃく】

こんにゃくの原料である“**こんにゃく芋**”の旬は10月～1月。日本では北関東で多く生産されている。生芋こんにゃくとは違い、市販されているこんにゃくの多くは芋を乾燥し粉末状にして作っているため、年中手に入れることができる。

こんにゃくの栄養

江戸時代の人はこんにゃくが『お腹の砂払い』(＝身体に溜めておくといけないものを体外へ出すこと、お腹の掃除)をすることを知っていたため、こんにゃくを定期的に食べる習慣があった。

その役割をしてくれるのが、水溶性食物繊維の**グルコマンナン**。

グルコマンナン

・腸内で水分を吸収して膨張し腸を刺激する。
　→有害物質を便として排泄させる。　《お腹の掃除の役割》
・血糖の上昇を緩やかにして糖尿病の予防ができる。
・血圧やコレステロール値を下げる効果もある。

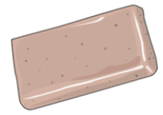
カルシウム

・骨や歯を形成し、健康を維持する。
・神経の興奮(イライラ)を鎮め、精神を安定させる。

白いこんにゃくと黒いこんにゃくの違いは？

昔はこんにゃくといえば、生芋こんにゃくであったため芋の皮やアクで黒っぽい色をしていた。江戸時代に製粉法が開発されてからは、こんにゃく製粉だけで作る**白こんにゃく**が出回るようになった。

今の**黒こんにゃく**は、昔の生芋こんにゃくに見た目を近づけるために、ひじきなどの海藻粉末を加えて色を付けている。



味を染み込みやすくするには？

・手やスプーンで一口大にちぎる
・両面に縦横切り込みを入れる
・塩でもむ(さっと水洗いして水気を拭く。)
・下茹でする(沸騰したお湯に入れ、再び煮立ってから２分程度茹でる。)

こんにゃくは〇〇な食材です！

★こんにゃくは弾力性があるため、誤嚥や窒息につながりやすい食材です。お子さんや嚥下に不安がある方は、板こんにゃくよりも**糸こんにゃく**や**しらたき**を使い、１cmの長さに刻むなど工夫しましょう。

★100gあたり5kcalと低カロリーで、お腹の掃除もしてくれるこんにゃくは、年末年始で食べ過ぎてしまった人におすすめの食材です。是非こんにゃくを温かいおでんや煮物などに入れて、新年も元気にスタートさせましょう！