

大雨・台風と続きまして後、1日過ごす中でも寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなっています。

水分はもちろん、食事・睡眠をしっかりとりましょう。

こどもたちは今、大事に育ててきた夏野菜の収穫時期です。

幼稚園では毎日のように簡単クッキングが行われ、とれたての野菜の味を堪能しています。

畑に毎日出かけて成長を見守ってきた野菜を収穫して食べる感動は、とても大きな力になっているように思います。

園長 松村明子

デトックスと抗がん作用 茄子のすごい効能

※「食べ物通信」より引用

茄子には、水分以外のわずかな成分（全体の約6%）の中に、日々の健康に大きく貢献する、驚くべき機能性成分がギュッと詰まっています。

茄子の皮に含まれる紫色の色素成分「ナスニン」には、トップクラスの抗酸化作用・抗がん作用と、特異的な形状をもつ食物繊維の優れたデトックス作用があります。そのような点を含め、今回は茄子についてご紹介します。

●強力な抗酸化パワー

茄子の皮に含まれる「ナスニン」はアントシアニンの一種であり、抗酸化・抗腫瘍効果が実証されています。

ナスニンの強力な活性酸素の消去能によって、体内の脂質の酸化やDNAの酸化損傷を防ぎ、

発がんの引き金となる酸化ストレスから細胞を保護します。

●茄子特有の食物繊維に優れたデトックス作用

茄子には2.2%の食物繊維が含まれており、一般的な野菜と比べても豊富です。

また 茄子の食物繊維は、ひもがよじれて束ねなれたような特異的な形状をしています。

この特異的な形状によって、腸内に滞留する発がん物質や有害なアンモニアなどの毒素を強力に吸着し、体外へと排出します。

毒素がきちんと排出されることで、腸内の腐敗菌が激減し、善玉菌が優位の理想的な腸内環境が整います。

●ナスニンの「抗血管新生活性」

がん細胞が増殖するための血管ネットワーク形成を阻害する効果を持っています。



《あく抜きは、1%程度の食塩水にサッと浸す》

あく抜きのために長時間水にさらしてしまうと、せっかくの抗酸化成分が水に溶けだして失われてしまいます。

《皮ごと食べる》

ナスニンは皮に含まれています。食べづらい場合は縞目剥きをするなど、少しでも皮が残る前処理法を用いてください。

《生食を取り入れる》

酵素は加熱により死滅してしまいます。茄子の刺身、サラダに加える、漬物などで摂取しましょう。



田作り のレシピ

いりこ	40g
油	適量
こいくち醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2

- ①油をまぶしたいりこをフライパンに入れ、加熱します。
- ②5～10分程度加熱したら、いりこをフライパンの片側に寄せ、もう片方に調味料を加えます。
- ③強火にし、調味料が煮立ったら、いりこに絡めます。
- ④汁気がなくなったら、できあがりです。

◎調理ポイント：お皿に盛りつける前に、クッキングシートに広げて粗熱をとると、ダマになりづらくなります。

2026年度 7月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1 水	◆きび御飯◎ちくわの磯辺揚げ ★もやしのナムル●すまし汁	ちくわ、青のり、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、てんぷら粉、ごま油	もやし、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	★薄口●薄口、塩	みかんゼリー お菓子	粉ふき芋
2 木	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、キャベツ、胡瓜、人参、ごぼう	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	さつま芋 蒸しパン	マカロニきな粉
3 金	◆麦御飯◎鶏肉の照り焼き★う の花サラダ●味噌汁◇いりこ	鶏肉、おから、ハム、わかめ、あげ、いりこ	白米、麦、砂糖、油、マヨネーズ	人参、玉葱、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	焼きそば	人参グラッセ
4 土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、わかめ、かつお節(だし)	うどん種、ごま、砂糖、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	お菓子
6 月	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三糸 ●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ、ハム	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	葱、生姜、にんにく、干し椎茸、キャベツ、人参	◎オイスターソース、味噌、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	バナナケーキ	お菓子
7 火	《七夕・お誕生日メニュー》◆麦 御飯◎鮭の塩焼き★チョコレ ータ●そうめん汁◇みかんジュ ース	鮭、いりこ(だし)、のり	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油、素麺	胡瓜、トマト、キャベツ、人参、玉葱、えのき、みかんジュース	◎塩★醤油、酢●薄口、塩	お星様 ジャムサンド	粉ふき芋
8 水	◆炒り玄米御飯◎鶏のチーズパ ン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、ひじき、いりこ(だし)、あげ	白米、玄米、砂糖、パン粉、油、じゃが芋	こんにゃく、干し椎茸、人参、玉葱、葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり いりこ	人参グラッセ
9 木	◆カレーライス◎海藻サラダ★ 牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	白米、玄米、カレー粉、じゃが芋、砂糖、油	にんにく、人参、玉葱、胡瓜、レタス	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー (プレーン)	ふかし芋
10 金	◆きび御飯◎鯖のフライ★もや しのおかか和え●味噌汁	鯖、高野豆腐、かつお節、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉	もやし、小松菜、人参、玉葱	◎塩、ソース★薄口●味噌	りんごゼリー お菓子	マカロニきな粉
11 土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果 物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば種、ごま油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	お菓子
13 月	◆麦御飯◎鮭のマーマレード焼 き★マカロニサラダ●味噌汁	鮭、卵、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、マーマレード、マカロニ、マヨネーズ	胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎醤油★塩こしょう●味噌	ゆかりおにぎり いりこ	いりこ
14 火	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン 風★野菜サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、油、コーン、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、レタス、胡瓜	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー (レーズン)	バナナ
15 水	◆きび御飯◎ひじきハンバーグ ★もやしの胡麻和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、片栗粉	玉葱、もやし、胡瓜、人参、南瓜	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	チーズ蒸しパン	粉ふき芋
16 木	◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★中華サ ラダ●すまし汁	鶏肉、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、砂糖、ごま油、コーン	にんにく、胡瓜、キャベツ、玉葱、しめじ	◎塩麹、酒★醤油、酢●薄口、塩	マカロニきな粉	人参グラッセ
17 金	《教育時間終了日・1号13時降 園》◆豚丼◎スパゲッティサ ラダ★牛乳	豚肉、ハム、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま、スパゲッティ、コーン、油	生姜、玉葱、胡瓜、人参、キャベツ	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	蒸し饅頭	ふかし芋
18 土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果 物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖、コーン、油	キャベツ、胡瓜、バナナ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
20 月	海の日						
21 火	◆炒り玄米御飯◎鶏のみそ焼き ★こんがりキツネの野菜サラ ダ●すまし汁	鶏肉、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、コーン、油	キャベツ、胡瓜、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★醤油、酢、こしょう●薄口、塩	塩おにぎり 漬物	お菓子
22 水	◆きび御飯◎タイピーエン★胡 瓜の梅肉和え●いりこ	豚肉、かつお節、いりこ	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、梅干し	◎薄口、オイスターソース、酒	ココアケーキ	ふかし芋
23 木	◆チキンライス◎野菜サラダ★ 果物●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、コーン、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	いももち	マカロニきな粉
24 金	◆麦御飯◎鶏つくね★切干大根 の中華風サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、じゃが芋	玉葱、しめじ、胡瓜、人参、切干大根	◎醤油、みりん、酒★醤油●味噌	ラスク	バナナ
25 土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜サラダ★果物●ヨーグル ト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ種、コーン、油、ジャム	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
27 月	◆炒り玄米御飯◎さばのソース 焼き★ポテトサラダ●すまし汁	鯖、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ	生姜、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、ウスターソース、酒★塩こしょう●薄口、塩	ふりかけ おにぎり	いりこ
28 火	◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の 酢の物●田作り	鶏肉、わかめ、いりこ、かつお節(だし)	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	米粉クッキー (ごま)	バナナ
29 水	◆麦御飯◎鮭の塩焼き★きんび らごぼう●味噌汁	鮭、ちくわ、豆腐、いりこ(だし)、わかめ	白米、麦、砂糖、ごま	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油●味噌	肉うどん	人参グラッセ
30 木	◆炒り玄米御飯◎回鍋肉★春雨 サラダ●牛乳	豚肉、牛乳、ハム、厚揚げ	白米、玄米、砂糖、ごま油、春雨、コーン	生姜、にんにく、干し椎茸、胡瓜、人参、キャベツ	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢	黒糖きな粉 蒸しパン	ふかし芋
31 金	◆きび御飯◎チキンカツ★ひじ きサラダ●すまし汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま油、ごま、米粉、コーン	胡瓜、人参、キャベツ、玉葱、えのき	◎塩、ソース★醤油、酢●薄口、塩	水ようかん お菓子	粉ふき芋