

給食だより パドマ幼稚園

▼これも仏教語！ ⑫

縁起

— えんぎ —

あさがおの花は、種があって咲きます。
種が原因（因）で花は結果（果）です。
しかし種だけでは花は咲かず、温度・土質・水分・肥料・日光・人間の細心の手入れなど、さまざまな条件、つまり縁が種にはたらいて花は咲きます。

すべてのものには、必ずそれを生んだ因と縁とがあり、それを仏教では因縁正起（いんねんしょうぎ）＝縁起といいます。

阿含経（あごんきょう）というお経に、「これある故にかれあり、これ起こる故にかれ起こる、これ無き故にかれ無く、これ滅する故にかれ滅す」とあります。すべてはつながりあっている。花が私とするなら、食とはすなわち縁でしょう。

その恵みに感謝いたしましょう。



6・7月 献立

給食だより

献立	素材・調味料	熱や力となるもの	血や筋肉となるもの	身体の調子を整えるもの
2日 (金)	七分つきご飯 新玉葱の味噌汁 豆腐のステーキ 野菜あん ひじきの煮もの	・米・油 ・片栗粉・みりん	・煮干し・味噌 ・木綿豆腐・醤油・厚揚げ	・新玉葱・わかめ・人参 ・筍・えのき・絹さや ・ひじき・ゴボウ・糸蒟蒻
5日 (月)	七分つきご飯 南瓜の味噌汁 鮭のフライ キャベツと青梗菜のごま和え	・米・油 ・小麦粉・パン粉	・煮干し・味噌・生鮭 ・醤油・ごま	・南瓜・玉葱・キャベツ ・青梗菜・人参
6日 (火)	七分つきご飯 大根のみそ汁 ブロッコリーのフリッター きんぴらごぼう	・米・油・小麦粉 ・ごま油・みりん	・煮干し・味噌 ・薄揚げ・醤油	・大根・えのき・ブロッコリー ・炭酸水・ゴボウ・人参・糸蒟蒻
7日 (水)	七分つきご飯 なめこ汁 切干大根の煮つけ ポテトサラダ	・米・油・みりん ・じゃが芋・オリーブ油	・煮干し・味噌・厚揚げ ・大豆・醤油	・なめこ・白葱・きゅうり ・切干大根・人参・干し椎茸 ・玉葱・梅酢・いんげん
8日 (木)	七分つきご飯 パドマカレー 大根とじゃこのサラダ	・米・油・米粉 ・オリーブ油	・大豆・豆乳・煮干し ・ちりめんじゃこ・醤油	・玉葱・南瓜・人参・筍・しめじ ・カレー粉・林檎ピューレ ・ケチャップ・ウスターソース ・大根・梅酢・米酢
9日 (金)	青豆ご飯 キャベツの味噌汁 炒り豆腐 小松菜と竹輪の和えもの	・米・油・みりん	・煮干し・味噌 ・木綿豆腐・鶏肉 ・醤油・竹輪	・うすいえんどう・昆布 ・キャベツ・筍・干し椎茸・白葱 ・ゴボウ・人参・小松菜
12日 (月)	玄米ご飯 豆乳シチュー 三色胡麻和え	・玄米・油 ・じゃが芋・さつま芋	・玄米・豆乳・白みそ ・白胡麻・醤油	・玉葱・しめじ・キャベツ ・人参・いんげん
13日 (火)	七分つきご飯 ほうれん草の味噌汁 じゃが芋とがんとどきの炊き合わせ 胡瓜とわかめの胡麻酢	・米・じゃが芋・みりん	・煮干し・味噌・豆腐 ・がんとどき・昆布・醤油 ・かえりちりめん・白胡麻	・ほうれん草・人参・いんげん ・きゅうり・わかめ・梅酢・米酢
14日 (水)	七分つきご飯 ごぼうの味噌汁 鶏の中華焼き モヤシとほうれん草のおかか和え	・米・油	・煮干し・味噌・醤油 ・鶏もも肉・胡麻・おかか	・ゴボウ・しめじ・白葱 ・にんにく・生姜・玉葱・人参 ・もやし・ほうれん草
15日 (木)	七分つきご飯 玉葱の味噌汁 卵の花 皮つきフライドポテト	・米・油・みりん ・じゃが芋	・煮干し・味噌・豆乳 ・おから・鶏肉	・玉葱・小松菜・干し椎茸 ・ゴボウ・白葱・人参 ・糸蒟蒻・グリーンピース
16日 (金)	七分つきご飯 白菜の味噌汁 ひじきと大豆の煮もの 南瓜とさつま芋のサラダ	・米・油 ・さつま芋・オリーブ油	・煮干し・味噌・薄揚げ ・大豆・薄揚げ・醤油	・白菜・大根・ひじき ・干し椎茸・ゴボウ・人参 ・糸蒟蒻・南瓜・玉葱・梅酢 ・ブロッコリー
19日 (月)	七分つきご飯 えのきの味噌汁 高野豆腐のそぼろあん 切干大根のハリハリ漬	・米・じゃが芋・油 ・片栗粉・みりん	・煮干し・味噌 ・高野豆腐・鶏ミンチ ・醤油	・えのき・わかめ・にら・玉葱 ・人参・ピーマン・昆布 ・いんげん・切干大根 ・梅酢・米酢
20日 (火)	七分つきご飯 あおさの味噌汁 春雨のチェブチェ風 さつま芋のオレンジ煮	・米・胡麻油 ・さつま芋・みりん	・煮干し・味噌 ・春雨・鶏ミンチ・醤油	・あおさ・干し椎茸・玉ねぎ ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・糸蒟蒻・生姜・にんにく ・オレンジストレートジュース
21日 (水)	七分つきご飯 小松菜の味噌汁 根菜のきんぴら風 浸し豆	・米・油・みりん	・煮干し・味噌・豆腐 ・醤油・青大豆	・小松菜・ゴボウ・蓮根・人参 ・突きこんにやく
22日 (木)	七分つきご飯 南瓜の味噌汁 鶏と野菜のマリネ 切干大根の煮つけ	・米・片栗粉(小麦粉) ・オリーブ油・油・みりん	・煮干し・味噌・醤油 ・鶏むね肉・薄口醤油 ・高野豆腐・煮干し	・南瓜・玉葱・わかめ・人参 ・ピーマン・梅酢・米酢 ・切干大根・干し椎茸・いんげん

水無月・文月

2017-6・7月号

献立	素材・調味料	熱や力となるもの	血や筋肉となるもの	身体の調子を整えるもの
23日 (金)	七分つきご飯 白菜の味噌汁 五目豆 キャベツの胡麻和え	・米 ・油 ・みりん	・煮干し ・味噌 ・厚揚げ ・大豆 ・醤油 ・白ごま	・白菜 ・しめじ ・ゴボウ ・人参 ・干し椎茸 ・蒟蒻 ・昆布 ・キャベツ ・人参 ・にら
26日 (月)	玄米ご飯 重ね煮味噌汁 めざし	南無の日 ・玄米 ・さつまい	・味噌 ・薄揚げ ・目刺し	・玉葱 ・えのき ・筍 ・人参 ・ゴボウ ・昆布 ・糸蒟蒻
27日 (火)	七分つきご飯 小松菜の味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え	・米 ・油 ・みりん	・煮干し ・味噌 ・おかか ・木綿豆腐 ・鶏ミンチ ・醤油	・小松菜 ・玉葱 ・ゴボウ ・人参 ・葱 ・糸蒟蒻 ・干し椎茸 ・ブロッコリー
28日 (水)	七分つきご飯 大根の味噌汁 米粉の天ぷら ほうれん草の磯辺和え	・米 ・油 ・米粉 ・さつまい	・煮干し ・味噌 ・薄揚げ ・醤油	・大根 ・えのき ・ズッキーニ ・ほうれん草 ・人参 ・海苔
29日 (木)	七分つきご飯 トマトの味噌汁 豆腐のステーキ野菜あん 南瓜の梅酢焼き	・米 ・油 ・片栗粉 ・みりん ・ゴマ油	・煮干し ・味噌 ・木綿豆腐 ・醤油	・トマト ・ゴボウ ・小豆 ・玉葱 ・人参 ・しめじ ・干し椎茸 ・南瓜 ・梅酢 ・いんげん
30日 (金)	ふじご飯 豆乳シチュー キャベツの胡麻酢和え	・米 ・油 ・さつまい ・みりん	・炒黒豆 ・豆乳 ・白みそ ・醤油 ・白胡麻	・玉葱 ・人参 ・しめじ ・ズッキーニ ・グリーンピース ・キャベツ ・米酢 ・梅酢
7月 3日 (月)	七分つきご飯 モヤシの味噌汁 おでん風炊き合わせ 儀助大豆	・米 ・じゃが芋 ・油 ・みりん ・米粉	・煮干し ・味噌 ・薄揚げ ・竹輪 ・昆布 ・醤油 ・大豆 ・かえりちりめん	・もやし ・青葱 ・絹さや ・人参 ・筍 ・ねじり蒟蒻
4日 (火)	七分つきご飯 ズッキーニの味噌汁 南瓜のそぼろ煮 胡瓜とわかめの酢の物	・米 ・油 ・みりん ・黒糖	・煮干し ・味噌 ・薄揚げ ・鶏ミンチ ・醤油 ・ちりめんじゃこ	・ズッキーニ ・エリンギ ・南瓜 ・玉葱 ・昆布 ・いんげん ・きゅうり ・わかめ ・梅酢 ・米酢
5日 (水)	♪ サマーコンサート ♪			
6日 (木)	七分つきご飯 パドマカレー ポテトサラダ	・米 ・じゃが芋 ・油 ・米粉 ・オリーブ油	・大豆 ・豆乳 ・煮干し ・醤油	・玉葱 ・南瓜 ・トマト ・茄子 ・人参 ・ズッキーニ ・カレー粉 ・梅酢 ・林檎ピューレ ・ケチャップ ・ウスターソース ・きゅうり
7日 (金)	七分つきご飯 茄子の味噌汁 ブロッコリーのフリッター キャベツともやしの梅和え	・米 ・油 ・小麦粉	・煮干し ・味噌 ・薄揚げ ・醤油 ・おかか	・茄子 ・ブロッコリー ・炭酸水 ・キャベツ ・もやし ・人参 ・梅肉

■【お台所ちょっとお手当】……「むくみ解消！ 小豆ティー」

梅雨に入ると外気だけでなく体の中もむくみがちになります。汗ばむ季節でもあり、
ついつい冷たい飲み物に手が伸びますが、肝臓も腎臓も冷えてしまうと働きが停滞します。

熱いお茶に梅干しやお醤油を生姜汁と共に加えて飲むのもおいしいものです。

また水300ccに小豆を大さじ2杯ほど入れて沸かして、水分がおおよそ半量に
なるまで煮詰めます。その煮汁は“小豆ティー”。腎臓の疲れやむくみ解消に
とても役立つ意外なおいしさの飲み物です。

飲むときに塩ひとつまみをお忘れなく。

残った小豆はスープなどの具材にお使いください。



食育ワンポイント 「減塩とミネラルバランス」

長年、国が挙げている健康法に”減塩“があります。

塩には海塩や岩塩などの「自然塩」のほかにイオン交換によってつくられる塩化ナトリウム99.5%以上の純度の高い「食用塩」があります。それぞれに原料の違いから始まり、組成成分に大きな違いがあります。海に囲まれた島国に暮らす私たちは、海水から作られる海塩をとることが身土不二であり、とても大切です。塩化ナトリウムだけでなく、カルシウム、マグネシウム、リン、亜鉛、鉄……といったミネラルが非常に多く含まれていて、それらは人体に必要な元素と見事に一致するそうです。味もただ塩辛いだけではなく、甘味や苦みなど複雑なうまみを感じられます。それと同様に、大陸にすむ人たちには岩塩が適しているのです。

でもイオン式の塩は自然界の恵みではなく、昭和47年に施行された塩田法（塩業の整備及び近代化の促進に関する臨時措置法）による人為的な塩だということをおぼろしく認識しておきましょう。精製された塩化ナトリウム純度の高い塩は、多くのミネラルを必要とする人体にはそぐわないのです。

塩が欠けると、熱中症や感染症など体調を崩しやすくなります。暑い季節は汗をかくので体のミネラルバランスはとくに崩れやすいもの。海塩を適切に使ったおいしい食生活で、毎日の健康を維持していきましょう。



懺悔・報恩・共生。 3つの感謝をたいせつに。
パドマ幼稚園は「**仏教食育**」を推進しています。