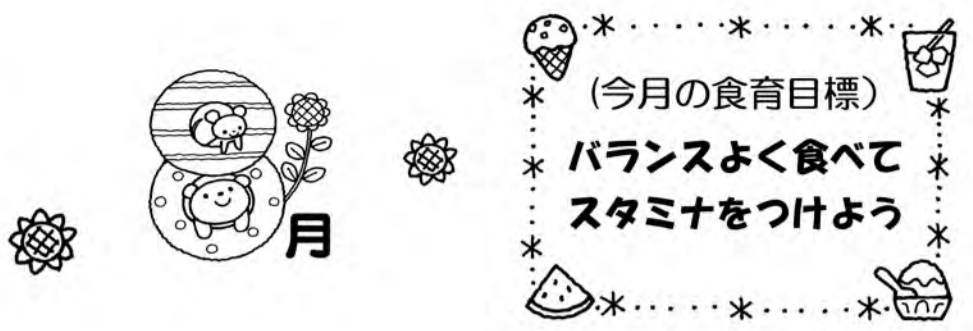


2021年8月 給食だより

旭丘まぶね保育園



あつという間に8月です。例年、熱中症のニュースが増える時期ですので、のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。普段は水やお茶にして、運動中など汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなど塩分を含むものをおすすめです。しかし清涼飲料水は糖分が多く、水のがわりに飲むと糖分の摂りすぎになるので気を付けましょう。

保育園の畑の野菜が たくさん収穫できるようになりました

きゅうり・なす・トマト・ミニトマト・おくら・ピーマンを子どもたちが毎日のように収穫し給食室に届けてくれています。素材の味を楽しんでもらったり、和え物やお浸しにしてみたり、給食でたくさんいただいています。

自分たちで育てた野菜は特別なようで、野菜が苦手な子どもも「頑張っ食べよう！」と、給食に出るのを楽しみにしてくれているようです。

また、夏野菜には体を冷やしてくれる作用があり、特にトマトは栄養たっぷりの野菜です。暑い夏を乗り切れるように8月も野菜たっぷりのメニューが盛りだくさんです。



豚肉でビタミンB1補給！

ビタミンB1はエネルギーを作り出す手助けをする「疲労回復のビタミン」とも呼ばれています

夏バテ対策レシピ

「豚肉と厚揚げの味噌炒め」

8月5日(木)の給食に出ます！

【材料】1人分

【作り方】

- | | | |
|------|------|--|
| 豚肉 | 15g | ① 厚揚げは1cm暑さの食べやすい大きさに切る |
| 厚揚げ | 45g | ② キャベツは1cm角に、玉ねぎを長さ半分のくし形に、人参はいちょう切りに、ねぎは小口切りに切る |
| キャベツ | 10g | ③ ごま油で豚肉、野菜を順に炒め、最後に厚揚げを加えて炒める |
| 玉ねぎ | 15g | ④ ③にみそ、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、にんにくを加えて調味し完成 |
| 人参 | 5g | |
| ねぎ | 3g | |
| ごま油 | 1g | |
| しょうが | 0.2g | |
| にんにく | 0.1g | |
| みそ | 3g | |
| 砂糖 | 0.3g | |
| しょうゆ | 1.5g | |
| みりん | 1g | |

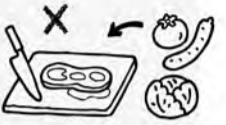
「厚揚げ豆腐(生揚げ)」は、木綿豆腐を水切りして油で揚げたものです。水分が抜けているのでその分、絹ごし豆腐、木綿豆腐よりも栄養価が高く、カルシウムや鉄などのミネラルも豊富です。豆腐と比較すると、厚揚げには約2倍のタンパク質が含まれています。

気を付けよう 食中毒

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍
- ④ まな板と包丁は「加熱する食材用」と「加熱しないで食べる食材用」の2つを用意
- ⑤ キッチン整理整頓・清潔に！



食中毒予防の三原則！

食中毒菌を
付けない・増やさない・やっつける



夏の食生活ポイント

「不足しがちな栄養素」

暑い日が続くと、食事もおさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。からだをつくるたんぱく質や、からだの機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

NGポイント

- 偏った食生活
- 冷たいもののとり過ぎ
- 朝ごはん抜き

元気ポイント

- 旬な野菜や果物を食事に取り入れる
- こまめな水分補給
- 朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

旬の野菜 スッキーニ

ズッキーニの旬は初夏から夏にかけてです。形はきゅうり、食感はなすに似ているけれど、実はかぼちゃの仲間で、実を未熟うちに収穫したものです。収穫せずにおくと、1メートル近くにもなります。

ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、かぼちゃのように寝かせて美味しくなるというタイプではなく、新鮮うちに食べた方が美味しい野菜です。選ぶ際は、切り口が新しい物を選びましょう。古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをおすすめします。

ズッキーニは油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出ておいしくなります。



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)とかけて野菜の日と呼ばれています。

野菜は【1日350グラム】を目標に摂取することが勧められています。これは生の刻んだ野菜で両手に3杯位の量になります。野菜は1回の食事ですべてをとろうと考えず、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

どうして子どもは野菜が苦手なの？

子どもの野菜嫌いには色々な理由がありますが、その野菜自体は嫌いでも食べにくいから嫌がるということが多くあります。食べにくいから食べないことを『嫌い』だと決め付けず、食べやすいように工夫してあげてみましょう。苦手な野菜も、子どもの成長に合わせた大きさや固さにして食事に取り入れ、食べる経験を増やしていくと、少しずつ食べられるようになります。

野菜を食べやすくするためのひと工夫

- 野菜独特のにおいや苦みを除く
水にさらしてアクを抜く、塩もみして水洗いをする、下茹でするなど火を通すことで独特の味がやわらぎます。
- 子どもの好きなものをプラス
炒め物やおひたしなどにツナ缶、コーン、ハムなどを入れます。
- 子どもの好きな味付けにする
カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味にします。また、油で揚げることでコクが付き、うまみが増します。
- 皮をむく
トマトやアスパラガスなどは、皮をむくことで舌触りがよくなります。

野菜たっぷりおすすめレシピ「ポトフ」

- | | |
|----------------|---|
| ● 材料 (野菜の量65g) | ● 作り方 |
| だいこん 20g | ① だいこん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。 |
| キャベツ 16g | ② ウィンナーは斜め切りにする。 |
| にんじん 8g | ③ 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、じゃがいもを加えて煮る。少し火がとおってきたら、残りの野菜とウィンナーを加え、少し歯ごたえが残る程度に煮る。 |
| 玉ねぎ 15g | ④ 最後にブロッコリーを加え味を整える。 |
| じゃがいも 20g | |
| ブロッコリー 6g | |
| ウィンナー 15g | |
| コンソメスープの素 1.2g | |
| 水 70cc | |

トマト缶やケチャップを加えてミネストローネに
カレー粉を加えてカレースープにアレンジしても○

