



2022年

給食だより

旭丘まぶね保育園



晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。暑い日が続くと、ついつい冷たい飲み物やアイスを食べたくなりますが、冷たい物を取りすぎると、食事の時なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。食事のとりかたに気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます*。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

★食生活をよくする「あいことば」★

バランスのよい食事とは？何を食べたら体にいいんだろう？と悩んだ時にぜひ、思い出してほしい言葉があります。健康な食生活に役立つの食材の頭文字を組み合わせた『まごわ(ま)やさしい』という言葉です。給食でも、努めて献立に取り入れている食材です。

わかめ
(わかめ、のり、ひじきなど)
カルシウムなどのミネラルが豊富。酢や油と組み合わせることで栄養成分が効率よく摂取できます。

ごま
(ごま、ピーナッツ、くりなど)
良質な脂質やミネラルが豊富。割んだりすりつぶしたりして使うことで効率よく利用できます。

まめ
(大豆、金時豆、豆腐、納豆など)
良質なたんぱく質やミネラルが豊富。栄養バランスがよく、生活習慣病予防に効果的です。

やさい
(トマト、大根、キャベツなど)
ビタミンAやビタミンCが豊富。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。いつもの食卓にあと一品加えるといいです。

さかな
(さけ、あじ、ぶりなど)
DHAやEPA、タウリンが豊富。血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたり、疲労回復に効果があります。

しいたけ
(しめじ、なめこ、エリンギなど)
食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富。たくさん食べても低カロリーなので安心です。

いも
(じゃがいも、さといも、さつまいもなど)
糖質、食物繊維が豊富。腸内環境を整える働きがあります。



朝ごはんから野菜を食べよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。



サラダだけでなくバリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、蒸したり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を楽しくしよう!



健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

食べているのはどの部分? それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	莖	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

①「甘酒」はこどもでも大丈夫? 実は栄養や効果がかさった話

甘酒には...

酒粕からつくられた甘酒・米麹からつくられた甘酒の2種類があり、保育園では米を蒸して発酵させた米麹、その米麹とお米とを発酵させて作られた米麹の甘酒を使用しています。

ています。お米に含まれるデンプンがブドウ糖に変わる為、甘味があるのに砂糖は0。そして、アルコール分も完全0%なのでこどもからお年寄り、妊婦さんも大丈夫です。『甘酒はこどもでも大丈夫なの?』のこたえは、「米麹で作られた甘酒なら大丈夫!」ということになります。 ☆8月26日(金) 甘酒入りレアチーズケーキ



②「ひやむぎ」と「そうめん」の違いはなにか?

ひやむぎとそうめんの違いは、麺の太さにあります。

ひやむぎ: 直径1.3mm未満

そうめん: 直径1.3mm以上1.7mm未満 となっています。

ちなみに、1.7mm以上になるとうどん、幅4.5mm以上(厚さ2mm未満)できしめんとなります。

☆8月16日(火) ひやむぎ汁



【今月の新メニュー】

8月26日(金) 白身魚のオランダ揚げ

＜幼児(1人分)＞

- 白身魚(メルルーサ) 30g
- めんつゆ(下味) 適量 A
- 玉ねぎ 7g
- ピーマン 1.5g B
- パプリカ赤 1.5g
- てんぷら粉 7g
- 水 規定量より少し硬めに C



※少し硬めの衣で揚げると、カリカリとした食感になります。

＜作り方＞

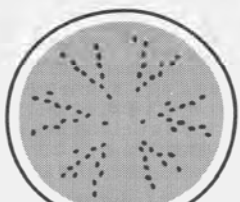
- ①Aに下味をつけておく。
- ②Bはみじん切りにしておく。
- ③CにBを入れ、Aをかまらせて油で揚げる。



☆オランダ揚げとは...

衣に人参(赤)玉ねぎ(白)パセリ(青)のみじん切りを混ぜています。オランダ国旗の3色が由来の衣です。保育園では、夏野菜のピーマン(青)パプリカ(赤)を使用します。

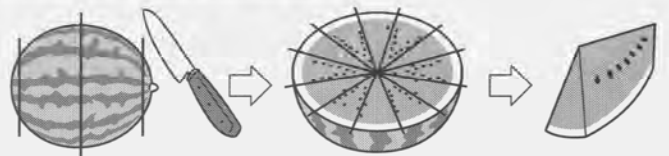
水分たっぷりのすいか



すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。すいかの栄養成分を見てみると、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれていて、特に赤い果肉の品種には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。

また、シトルリン(アミノ酸の一種)という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。

種が取りやすい切り方



すいかを横向きにして、両端を少しずつ切り、半分に切りわけます。大きい切り口を上にして置きます。放射線状に並んでいる種に沿ってショートケーキのように切ってわけます。このように切ると種が外側に出るので、種が取りやすくなります。