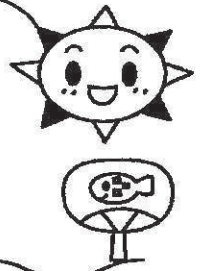


# 給食だより



8月号

2018. 7. 31  
さかえ保育所

真夏の陽射しがキラキラと照りつける日が続いています。夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。そういう時ついつい冷たい食べ物に偏りがちになります。夏こそ夏野菜を食べて元気な体をつくりましょう。夏野菜には水分やカリウム、ビタミンC、ビタミンEが含まれているものが多く、暑さでほてった体を冷やして日焼けした皮膚を回復してくれます。夏バテ予防にもなりますので、しっかり食べましょう。

## 夏野菜と栄養

**トマト・・・ビタミンC・ビタミンE・カリウム等**  
「トマトが赤くなると医者が青くなる」というほど栄養豊富な野菜です。特にリコピンが多く含まれており、強力な抗酸化パワーがあります。トマトは炒めると更に栄養がアップします。

**ナス・・・カルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維**  
ナスの紫色を生み出すナスニンががん予防や疲れ目の解消になると言われています。また、体を冷やす効果もあります。

**ピーマン・・・ビタミンA・ビタミンB・ビタミンC等**  
緑ピーマンは苦みがありますが、熟すと赤色に変化し、糖度も高くなり苦みが少なくなります。ビタミンも2倍になります。

**かぼちゃ・・・カロテン・ビタミン類等**  
かぼちゃの黄色の正体はβ-カロテンで、体内でビタミンAに変化します。β-カロテンは免疫力を高めるので、夏の暑さでバテた体を守ってくれます。

他にも **きゅうり・オクラ・枝豆・レタス・冬瓜・メロン・スイカ・とうもろこし** があります。

## とうもろこしの皮むき&ポップコーン作り

先月、ゆり組さんが行ないました。とうもろこしがどのように育つのかを写真やクイズを通して知ってもらい、その後みんなでとうもろこしを手に取り、皮むきをしました。さすが年長さん、上手にむくことが出来ました。

又、とうもろこしから粉や食用油やお茶、燃料やプラスチック等様々なものに変化することを知ってもらいました。その中のひとつ、ポップコーンをみんなで作りしました。鍋のなかでコーンがはじけるのを見て、喜んだり、びっくりして逃げたりと楽しいクッキングでした。

今月はすみれ組さんが行います。楽しみですね。

## 夏野菜餃子ピザ作り

30日にひまわり組が園でできた野菜（ピーマン・トマト・ナス）を使って餃子ピザを作りました。包丁を使う時のお約束や使い方（猫の手）等を学びました。

みんな上手に野菜を切る事が出来ました。餃子の皮にケチャップを塗り、切った野菜をならべ上にチーズをのせ、ホットプレートで焼きました。野菜が苦手な子も自分で作った餃子ピザをおいしそうに食べていました。

## 茄子のチーズ焼き

### 【材料】

- 茄子・・・2本
- 玉葱・・・1/2個
- じゃが芋・・・2個
- ケチャップ・・・大4
- ピザ用チーズ・・・適量
- (オリーブ)油・・・適量
- マスタード・・・大1  
(好みで)

### 《作り方》

- あらかじめオーブンを170度で温めておく。
- ① じゃがいも・茄子は斜め輪切りに切る。
  - ② 玉葱はみじん切りにして電子レンジで温め、ケチャップと混ぜる。この時マスタードをいれるのであれば、一緒に混ぜる。
  - ③ 鉄板にクッキングシートを引き、じゃがいも・茄子をしきつめる。
  - ④ 上に②のケチャップをかける。
  - ⑤ その上にチーズをかける。
  - ⑥ オーブンで170度、約10分焼く。

