

# 給食だより



7月号

2024. 6. 28  
ひまわりさかえこども園

だんだんと暑い日が増えてきました。子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱい汗をかきながら、夢中で遊びを楽しんでいます。一方でこの時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。暑いと清涼飲料水やアイスなどつい食べ過ぎてしまいがちですが、糖分をたくさん含んでいます。摂り過ぎるとかえって体を疲れさせてしまい逆効果です。摂り過ぎには注意しましょう。十分な睡眠とバランスの摂れた食事、特に朝ごはんをしっかり食べて、これからはじまる夏を満喫しましょう。



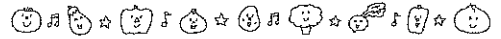
## 夏野菜に触れる活動!



夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。このように、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。園でも夏野菜を学年ごとに育てています。乳児クラスは、野菜を見たり触ったりすることで食べ物に興味をもち、給食の野菜を食べようとする姿があります。幼児クラスになると、自分達で苗を植え野菜を育てます。子どもたち自身が水やりなどお世話をする事で野菜への興味が深まります。獲れた野菜はそのまま食べたり、クッキングをして、みんなで楽しみたいと思います。



## 野菜がおいしい「菜汁」



野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を家庭の食卓に取り入れてみませんか？

### ★菜汁をおいしくするコツ

#### 1.旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なくくておいしい！さらに、価格も安いので使いやすいです。



#### 2.甘い野菜・芋を使う

汁に野菜の甘みが溶けだし、子どもにも食べやすい味にまとまります。



#### 3.ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、ごま油やオリーブ油などの調味料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



#### 4.冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油揚げは、購入した時に切って冷凍保存しておくとう便利です。

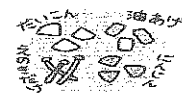


### ★菜汁の具・野菜の栄養…野菜には多くの栄養が含まれています。

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる事がわかっています

### ★菜汁・具の組み合わせ

#### ●和風の菜汁…だし汁で具を煮て、みそ又は塩・しょうゆで味付け



#### ●洋風の菜汁…水+コンソメで野菜を煮て塩で味付け



## ゴーヤとトマトのスープ

材料(4人分)

(調味料)

(作り方)

- 鶏ミンチ 80g
- 春雨 20g
- 干し椎茸 1枚
- ゴーヤ 1/4本
- トマト 1玉
- 玉葱 1/4個
- おろし生姜 適量

- 鶏がらスープの素 …大さじ4
- しょうゆ 小さじ1
- ゴマ油 小さじ1
- 炒め油 適量

- ①干し椎茸は水にもどし千切りにする(もどし汁は残しておく)。ゴーヤ・玉葱は薄切り、トマトはくし形に切る。春雨は湯がいておく。
- ②鍋に油をひき、鶏ミンチを炒める。干し椎茸のもどし汁と水を入れ、残りの材料と調味料で味付けをする。
- ③最後に春雨とごま油を入れ香りづけをする。

ゴーヤは塩をふりかけて、蒸して苦味をとったり、味付けに砂糖を入れることで、苦味が緩和します

