7がつ
献立表+α

食べるの大好きだより

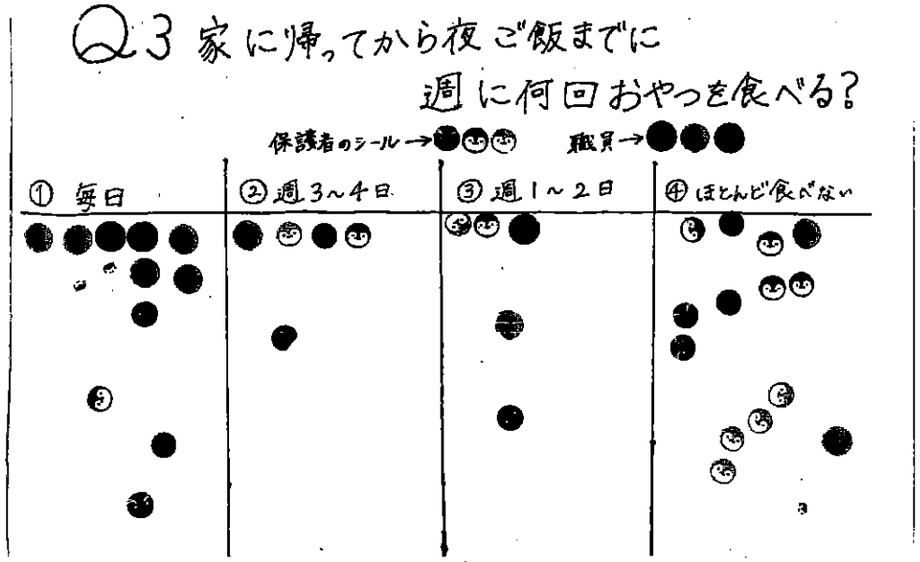
2020.7.20 山ノ内保育園給食室

畑の夏野菜が少しずつとれるようになり、「給食で使って下さい。」と子どもたちが持ってきてくれます。給食のメニューにも入れていますが、どのメニューで使って欲しいかを聞いたり、みんなで味わえるように考えています。豊富なビタミン類や水分が含まれている夏野菜を食べて暑い夏を乗りこえましょう。

今年は、7月21日が土用の丑の日ですね。

この日には、昔からうなぎを食べる習慣があります。どうしてうなぎを食べるのでしょうか？それは、うなぎの栄養成分に秘密があります。うなぎには、ビタミンA、B1が豊富に含まれています。ビタミンAには、細菌から体を守る働きがあり、ビタミンB1には、ご飯を効率よくエネルギーに変えてくれる働きがあります。したがって、うな丼は、夏バテしやすいこの時期のスタミナ回復に効果的です。今年は、少し安くなると言われているので、食べてみてはいかがでしょうか？

Q3 家に帰ってから夜ご飯までに週に何回おやつを食べる？



今回もたくさんの方にアンケートに参加して頂きありがとうございました。子どもより大人の方が家に帰ってからおやつを食べる人が多いことに驚きました。(職員の参加から…)3時のおやつを食べてから夕食までに長い時間が空くと、お腹がすくので、夕食前におやつを食べる家庭もあると思います。

おやつを食べたことで夕食が食べられなくなっていませんか？ご飯の前のおやつは、食事に影響しない量にしましょう。また、何を食べるかが大切です。夏は、とうもろこしやきゅうりなど、ゆでるだけや生で食べてもおいしい野菜がたくさんあるので、おやつを食べる時は、野菜などを活用し、おやつからも栄養が取れたらいいですね。

マーボーなす

〈材料〉
- 豚ミンチ：250g
- なす：100g
- ピーマン：30g
- 赤パプリカ：30g
- にんにく、しょうが：少々
- 片栗粉：適量

調味料
- 赤味噌：50g
- 鶏がらスープの素：5g
- しょうゆ：10g
- ゴマ油：適量

メインのなすを豆腐やお麩に変えていろいろ試してみて下さい。

〈作り方〉
① フライパンでなすを炒め、取り出しておく。
② 豚ミンチとにんにく、生姜を炒め、香りを出す。
③ ②に赤みそを入れ炒め、ピーマン、赤パプリカ、①のなすも加え、炒める。
④ 具材がつかるくらいの水、鶏がら、しょうゆを加え、煮る。
⑤ 味を調節し、片栗粉で、とろみをつける。最後に、ゴマ油をまわし入れる。

わらびもち

〈材料〉
- わらびもち粉：100g
- 砂糖：50g
- 水：450cc

きな粉：10g
砂糖：10g
} 混ぜ合わせる

〈作り方〉
① 鍋にわらびもち粉を入れ、水を加えながらよくかき混ぜる。
② 鍋を強火にかけ、練るように混ぜていく。
③ 半透明になってきたら、弱火にし、さらに透き通るようになるまで練る。
④ 全体が半透明になったら、水でぬらしたバットで、冷やし固める。
⑤ お好みの大きさに切って、きな粉をかける。