



7月 給食だより

平成29年7月3日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

7月といえば七夕ですね。短冊に願い事を書いて笹に結び付ける…
子供達にとっては楽しい行事の一つです。
そして、梅雨が明けると夏も本番になります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



～なすのミートパスタ～

【大人2・子供2人分】

- ◎にんにく(みじん)…1かけ
- ◎玉ねぎ(みじん)…100g
- ◎なす(半月切り)…40g
- ★トマトピューレ…35g
- ◎塩…1.2g
- ◎豚ひき肉…100g
- ◎にんじん(みじん)…25g
- ★ケチャップ…35g
- ★ウスターソース…5g
- ◎しょうゆ…0.8g
- ◎粉チーズ…5g

*なすは油でさっといためておく。

(なすの形が残り、食べ応えのある仕上がりになります)

*豚肉は酒か赤ワインで下味をつけておく。(肉の臭みが取れる)

①油でにんにくと豚肉をよく炒めたら、玉ねぎにんじんを加える。

②玉ねぎが透明になったら★を入れてよく煮込む。

(トマト系調味料は煮込むとうまが増します♪)

③なすを加えてひと煮立ちさせたら塩しょうゆで味を調え、最後に粉チーズを加える。

★ 食育集会 ★

6月のテーマ【噛むことの大切さを知ろう】

邪馬台国の女王「卑弥呼」は

丈夫でキレイな歯の持ち主だったという言い伝えがあり、よく噛むことで卑弥呼のような歯になれて、いい効果がたくさんあることを示した標語があります。

◎卑弥呼の歯がいいぜ！◎

ひ…肥満予防 み…味覚の発達 こ…言葉の発音ははっきり
の…脳の発達 は…歯の病気予防 が…ガン予防
い…胃腸快調 ぜ…全力投球

この標語をもとにパネルシアターで分かりやすく説明した後
歯によい食材「いりこ」を試食しました。
皆真剣にお話を聞いてくれていたようで、
当日の給食のかみかみメニュー「きんぴら煮」もよく噛んで食べていました。



すみれ組 ピーマンの種取り

「今日の給食に、皆が種取りしたピーマンを使うよ」
それを聞いたすみれ組さんの表情は真剣そのもの！
いざ始めると…

「葉っぱみたいなおいがするね」

「種がいっぱい入ってるね」

「赤色のピーマンもあるんだね」

と、色々な感想を口にしていました。

苦手な野菜は？と聞くと

必ず名前が挙がるピーマンですが…

自分達で種取りしたピーマンは特別なようで
美味しいと言ってよく食べていました！



