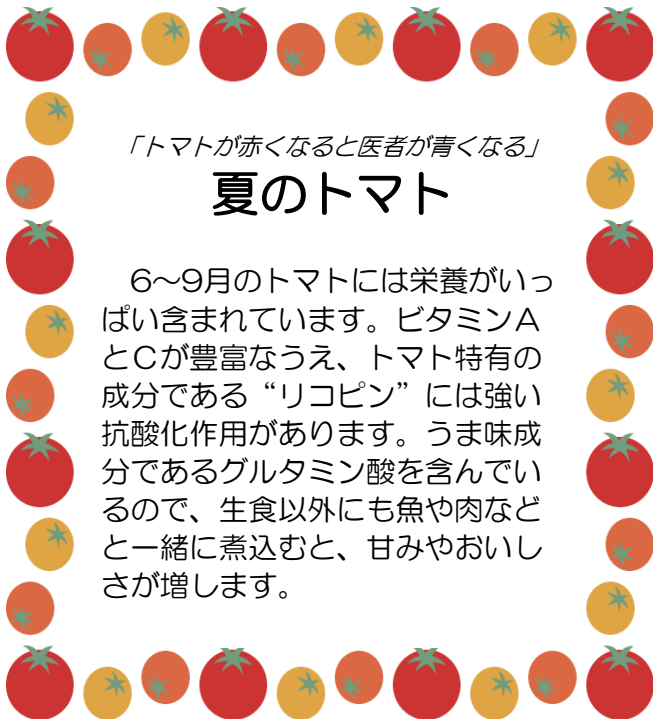




# 7月 給食だより

令和2年7月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこの頃です。  
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。暑さで食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をして食事をしっかりと、水分補給もこまめに行いましょう。



「トマトが赤くなると医者が青くなる」

## 夏のトマト

6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分である“リコピン”には強い抗酸化作用があります。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。

## ポークビーンズ

【材料 大人2人・子ども2人分】

- ◎大豆水煮…100g
- ◎豚こま肉…100g
- ◎にんじん…50g
- ◎じゃがいも…150g
- ◎玉ねぎ…100g
- ◎にんにく、生姜…適量
- ◎鶏ガラだし…150ml
- ◎カットトマト缶…100g
- △トマトケチャップ…大さじ2
- △中濃ソース…大さじ1
- △塩…少々
- △砂糖…小さじ1



【作り方】

- ①にんじん、じゃがいも、玉ねぎは8mm角の角切りにする。にんにくと生姜はみじん切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、にんにくと生姜をあたため豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ大豆を加えてサッと炒める。
- ③鶏ガラだし、カットトマト缶を加えて野菜に火が通るまで煮込む。△の調味料を入れて味をととのえて完成。

## ★今月の郷土料理の紹介★

7月の郷土料理 【山形県：山形だしごはん】 【千葉県：あじのさんが焼き】 【宮城県：ずんだパイ】

今月は3県の郷土料理を紹介します。山形県の『だしごはん』は“夏野菜”を細かく刻み、味付けをし給食ではご飯にかけて提供します。暑さで食欲が低下してしまっても簡単に作れて美味しくいただけます。海に近い千葉県では新鮮な魚を使い「なめろう」を作ります。なめろうを焼いたものを“さんが焼き”と言います。“ずんだ”の語源は『豆を潰す』＝『豆打（ずだ）』が由来とされています。保育園ではずんだペーストをパイシートに包み、おやつで提供します。

## 6月 食育活動

6月食育活動テーマ【だしについて知ろう、食事のマナーについて】

今年度最初の食育活動は3クラスに分かれて行いました。うま味たっぷりのだしは、何からとれるのか話を聞いた後にかたまりの“かつお節”を削り器で削りました。『いいにおいがするよ』と興味深く見ていました。海の中に生えている昆布はどのくらいの大きさかみんなで想像した後に実寸サイズの昆布の布を広げると『すごいおおい！！』と想像以上の大きさに驚き盛り上がりしました。最後には“かつお昆布だし”をみんなで味見をしました。食事のマナーについては食事時の正しい姿勢の確認、よく噛んで食べる事をお話しました。

