

# 2020年 7月 給食だより

旭丘まぶね保育園

(今月の食育目標)



夏野菜を  
食べよう!

雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。気温がどんどん高くなるこれからの季節。たくさん汗をかくような日は、とくに熱中症に注意が必要です。嗜好品である、糖分の多いジュースではなく、お茶や水分を多く含む夏の食材を意識してとるようにしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくてなりますが、冷たい物ばかりを食べすぎると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。そこでおすすめしたいのが夏野菜です! 夏野菜には「カリウム」が多く含まれています。カリウムには利尿作用があるため、尿とともに熱を放出して身体を冷やす効果があります。暑さで夏バテ気味の時には夏野菜を積極的に摂るようにしましょう。

### きゅうり

夏野菜の中でもとくにカリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ちます。

### トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

### なす

油との相性がとてもよく、炒めたり揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

### ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」は、さらに栄養豊富になります。

### かぼちゃ

栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

### えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く含まれます。

えだまめ以外の夏野菜は  
保育園でも育てています!



野菜がたくさん!

## 副菜をおいしく食べよう

副菜は、基本的に野菜が中心。家庭で、子どもがなかなか食べてくれないのが副菜です。それぞれの野菜の特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけてみましょう。



青菜は繊維が多いのが、食べにくい理由の1つです。粘性がある納豆と組み合わせると「納豆和え」にしたり、とろみがあるクリームシチューに、茹でた青菜を加えるなどして食べやすさに配慮しましょう。



れんこんなどの根菜は、薄く切りすぎると、やわらかくなりすぎて子どもは上手に噛むことができません。7ミリ程度の厚さに切ってホクホクになるまでしっかり加熱しましょう。



食感が嫌われる「なす」は油との相性が抜群です。細かく切ってひき肉と合わせて炒めて、ケチャップ味、みそ味にすれば、おいしく食べる事ができます。副菜の主役は野菜なのでなすをメインに使うことがポイントです。



きのこは弾力があって子どもには噛みにくい食材。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイントです。



口の中で、モサモサする「いも類」は、1センチ角や、5ミリのいちょう切りのように小さく切ると、汁や調味料、他の食材と絡みやすくなり、食べやすくなります。

## 食中毒を予防しよう

梅雨に入り、湿気も気温も上昇し、食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつも衛生的に過ごすように心がけてください。

### ● 予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない。
- ② 魚や肉は十分に火を通す。
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ④ まな板や包丁はこまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ⑤ 調理前や食事前、トイレの後は石けんで手を洗う。



7月9日(木)の  
給食にです!

## 今月の新メニュー

# チンジャオロース丼

### 材料(4人分)

- |           |               |
|-----------|---------------|
| ごはん…4膳分   | たまねぎ…40g      |
| 豚肉…160g   | たけのこ水煮…80g    |
| 酒…小さじ1/2  | 油…適量          |
| しょう油…小さじ1 | みそ…小さじ1/2     |
| にんにく…2g   | オイスターソース…小さじ1 |
| しょうが…1.2g | しょう油…小さじ1強    |
| ピーマン…40g  | 砂糖…小さじ1弱      |
| 赤パプリカ…20g | ごま油…適量        |
| 黄パプリカ…20g |               |

### 作り方

- 1) 野菜は細く切る。
- 2) 豚肉は細切りにして、酒、しょう油、にんにく、しょうがで下味をつける。
- 3) 油で2、1の順に炒めて、味噌、オイスターソース、しょうゆ、砂糖で味つける。最後に風味づけにごま油を少量たらし入れる。
- 4) ごはんの上に盛り付け完成!

チンジャオロースとは、ピーマンと豚肉の細切り炒めという意味です。漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」とは、緑色のピーマンのことを言います。中国では緑色の辛くない唐辛子という意味なので、日本のピーマンとは少し違います。また、中国では肉と言えは豚肉です。そのため、牛肉など豚肉以外を使う場合は漢字が変わります。チンジャオロースを牛肉で作る場合は、「青椒牛肉絲」と書きます。読み方も「チンジャオロース」ではなく、「チンジャオニウロース」となります。

### パプリカの豆知識

パプリカとは、ベル型と呼ばれる大型のピーマン(100g以上の肉厚ピーマン)が熟したもので色は赤・黄・オレンジなどカラフルです。パプリカも未成熟のものはピーマンと同じく緑色をしています。パプリカは、ピーマン特有の苦みや青臭さがなく甘みがあるので生のままでもおいしく食べられます。

