

給食だより

暑い、暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

栽培しているトマトやきゅうりが成長し、味がしっかりと濃い野菜が収穫できました。すみれ組のみんなで収穫し、給食やおやつで食べています。



【どうして野菜嫌い?】

野菜には苦味や酸味があり、その苦味や酸味は毒や腐敗を知らせる味で人間が本能的に避ける味です。また、離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからで味覚が発達した証拠です。味覚や嗜好の発達として、苦味や酸味は多くの経験を積んで後から獲得するもので、その発達には個人差があり大人との関わりが発達を促します。

夏野菜が美味しい季節ですね。野菜が苦手な子もたくさんの食体験を積んでいけるよう私たち大人が手助けしていきたいですね。他に、野菜を食べやすくする工夫としては、一番美味しい旬の野菜を食べること。生野菜よりも煮たり茹でたり、出汁を効かせて薄味で。時にはごまやケチャップ、マヨネーズなどを少量使い味付けを変えてみるのもいいでしょう。そして何より家族一緒に食事をして子どもの想いや時間を共有できるといいですね。

【8月に旬を迎える食材】



モロヘイヤ なす トマト ズッキーニ
とうもろこし ミニトマト ピーマン 枝豆 おくら
とうがん 長芋 あじ いわし かつお かます
すいか ぶどう メロン 桃

枝豆



枝豆は大豆が成熟する前に収穫されるものなので、大豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価の高い野菜と言えます。

枝豆はたんぱく質、ビタミンB₁、カリウム、食物繊維、鉄などを豊富に含んでいます。ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きがありスタミナ不足の解消に効果があります。カリウムはナトリウムの排泄を促すので、高血圧予防やむくみ解消に効果的。食物繊維は腸内環境を整え、便秘解消や美肌効果があります。鉄は貧血予防や冷えやむくみ解消に効果的です。

【保育園の簡単レシピ】

枝豆入りじゃこかき揚げ (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
枝豆	1/3袋	①枝豆は茹でて、さやから出す。玉ねぎ人参は千切りにする。
じゃこ	40g	
玉ねぎ	1/2個	②小麦粉、青のり、塩は合わせてふるう。
人参	1/2個	
小麦粉	50g	③①の野菜と②の粉類をボールに入れて合わせ、粉気が残れば水を少し入れる。
青のり	好みで	
塩	ひとつまみ	④③の種をスプーンですくい、温めた油でカラッと揚げる。
なたね油	適量	

モロヘイヤ納豆 (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
モロヘイヤ	1/2袋	①モロヘイヤは枝を取り、茹でて適当な大きさに刻む。 ②納豆に①のモロヘイヤ、青のり、しょう油をよく混ぜ合わせる。
納豆	2パック	
青のり	好みで	
しょう油	小匙1弱	