



給食だより






2024年

8月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

夏野菜がおいしい季節になりましたね。おいしい野菜の見分け方や調理方法などを紹介します！

夏野菜は購入したら、なるべく早く食べましょう。すぐに食べられないときは、低温に弱いので、キッチンペーパーで包んで冷蔵庫で保存してくださいね♪

 <p>トマト</p>	<p>皮が鮮やかな赤色で色むらがなく、ハリとツヤがあるものが良いです。また、全体に丸みがあり、ズシリと重みがあることも大切。ヘタも鮮やかな緑色でピンとハリがあるものが良いです。昆布と同様のうま味成分（グルタミン酸）が含まれているので、料理の味を深めてくれます。</p> <p>おすすめ料理：卵と中華炒め、冷製パスタ、チーズ焼き、カレー、そうめん、リゾット</p>
 <p>オクラ</p>	<p>皮にハリと弾力があり、角がしっかりと張っているものがおすすめ。緑色が濃いのもポイント。また、表面がびっしりとうぶ毛で覆われているものは、とくに鮮度が良いです。粘り成分の正体は、ペクチンなどの水溶性食物繊維と言われています。</p> <p>おすすめ料理：ツナ和え、天ぷら、みそ汁、肉巻き、ごま和え、うどん、そうめん</p>
 <p>なす</p>	<p>紫色が濃くツヤがありヘタの下まで太っているものを選びましょう。さらに持ったときに弾力と重みがあり、ヘタの色が黒くガクの部分がとがっているのも新鮮さの証です。カリウムが豊富で、水分とともに体の熱を放出してほてりを鎮める効果もあります。</p> <p>おすすめ料理：からあげ、麻婆なす、焼き浸し、ミートソース、カレー、天ぷら、肉巻き</p>
 <p>とうもろこし</p>	<p>粒がふっくらして、先までぎっしりと詰まったものが新鮮。皮の色が青々としたものを選びましょう。すぐに食べられない時は、電子レンジで加熱して、身を削いで、冷蔵庫で保存しましょう。また、不溶性食物繊維が豊富で、腸のぜんどう運動を盛んにして、排便を促す効果があります。</p> <p>おすすめ料理：とうもろこしごはん、かき揚げ、焼きとうもろこし、コーンポタージュ、ピラフ</p>
 <p>モロヘイヤ</p>	<p>葉が濃い緑色で張りがあり、葉先が変色していないものを選びましょう。鮮度が落ちると、葉がしなびて、茎の切り口（根元部分）が茶色く変色してきます。栄養価が豊富なので「夏の王様」と呼ばれています。</p> <p>おすすめ料理：納豆和え、おひたし、ナムル、すまし汁、冷奴</p>

★夏野菜たっぷり！給食レシピ★

とうもろこしごはん

材料（子ども3人、大人2人分）

- ・米 2合
- ・水 400cc
- ・塩 小さじ1
- ・酒 小さじ1.5
- ・とうもろこし 1本（300g）

＜作り方＞

- 1.とうもろこしは包丁で側面を削ぐようにして粒を外す
- 2.炊飯器に研いだ米、水、酒、塩をいれたらとうもろこしととうもろこしの芯も一緒に入れて炊く。炊き上がったら芯を取り除いて混ぜたらできあがり！

☆芯にはグルタミン酸などのうまみ成分や甘み成分が多く含まれており、一緒に炊くことでご飯全体がおいしくなります♪

エネルギー：子ども（3歳児）155kcal 大人310kcal

トマトとモロヘイヤの納豆和え

材料（子ども2人、大人2人分）

- ・トマト 中1個（150g）
- ・モロヘイヤ 1束（120g）
- ・納豆 1パック（60g）
- ・かつお節 6g
- ・醤油 大さじ1/2

＜作り方＞

- 1.茎を取り除いたモロヘイヤをサッと塩茹でし、水にさらしてから刻む。トマトはひと口大にする。
- 2.トマト、モロヘイヤ、納豆、かつお節、醤油を混ぜ合わせたらできあがり！

エネルギー：子ども（3歳児）16kcal 大人32kcal

