

令和3年度 7月 給食だよ!

日に日に日差しが強くなり、心弾む季節がやってきました。暑い日が続くと、食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことによって夏バテしやすくなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に乗り切りましょう! また、熱中症にも注意が必要になってくる時期です。こまめに水分補給をするようにしましょう!

お弁当デー：7月12日(月)
< いんげん >
のおかずをいれてきてくださいね!



★ いんげんのごまみそマヨサラダ ★

(材料): 4人分

(作り方)

- ・いんげん・・・130g
- ・すりごま・・・大さじ2
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・みそ・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ1/2

- ① いんげんはヘタを落とし茹で、ザルに上げ、粗熱をとる。
- ② いんげんを食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに、すりごま・マヨネーズ・みそ・砂糖・かつお節を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のいんげんを加え、よく混ぜ合わせ、出来上がり!!

★ 野菜をたくさん食べましょう ★



★野菜はどれくらい食べればよ

【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜90g程度
ブロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g ミノトマト10g

淡色野菜160g程度
たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g

緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

★野菜をたくさん食べるコツ

・甘味がある野菜やいもをプラ

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

青菜のお浸し ゆでたにんじん、キャベツをプラス

具たくさん汁 かぼちゃ、さつまいも、にんじん等をプラス

温野菜のサラダ ゆでたたまねぎをプラス

・子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。

ピーマンが苦くて嫌 さっとゆでる

なすの食感が嫌 油で揚げる

にんじんの味が嫌 油でいためる

・加熱をして“かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食べることができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。

キャベツ (生) → キャベツ (ゆで)

野菜サラダ (1皿) → ほうれん草のおひたし (1皿)