



給食だより

2022年8月発行
すくすくどろんこの会
統括管理栄養士：矢部まり子
栄養士：松本はる香

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが乱れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。



夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類もたくさん含まれていて、夏バテ予防に役立つ野菜が多いのも特徴です。みそ汁やスープ、炒め物やゆで野菜にすると、かさが減り、生の時より多くとることができます。

おいしい夏野菜の選び方



トマト
おしり部分に放射状の筋が多いものほど甘みが強く、ジュシーなおいしいトマトです。筋が乱れていたり、薄いものは避けるようにしましょう。



とうもろこし
ひげの部分がふさふさで色が濃いものほど新鮮で身も詰まっています。皮は、緑色でみずみずしいものを選びましょう。



なす
なすは上のヘタの部分にトゲがあります。そのヘタが鋭く、さわると痛みを感じるくらいのもので新鮮な証拠。ツヤがあって色が濃いものが水分が多くおいしいです。



すいか
皮にハリがあり、縞模様をはっきりして、形が左右対称なものが太陽の光をたくさん浴びた甘いすいかです。カットすいかの場合は、果肉が鮮やかで空洞のないもの、種が黒く太っているものを選びとおいしいです。



きゅうり
色が濃い緑色で重みがあり、太さがなるべく均一なもの。皮にハリがあり、イボがピンとがっているものが新鮮なきゅうりです。



ピーマン
鮮やかな緑色でふっくらして皮にハリやツヤがあるもの。ヘタが緑色でみずみずしく、黒ずんでいないものがおすすめです。

給食レシピ

きゅうりの華風サラダ

- ◆材料(大人4人分)
- きゅうり.....中1本半
 - もやし.....30g
 - にんじん.....1/5本
 - ハム.....30g
 - 酢.....4.8g
 - 砂糖.....2.4g
 - 鶏がらだし.....1.2g
 - ごま油.....2.4g

- ◆作り方
- ①きゅうりとにんじん、ハムは千切りにする。
 - ②具材をゆで、冷ましておく。
 - ③あわせておいた調味料と和える。
- 給食献立では定番の「華風和え」は子どもたちに大人気の献立です。様々な野菜が合うので、野菜を増量してたっぷり食べましょう◎



8月の給食

- 5日(金) 夏祭り献立
- 17日(木) お誕生日献立
- 18日(木) 世界の料理【中国】
- 22日(水) 鉄分強化Day
- 23日(火) 郷土料理【岩手】
- 30日(火) 鉄分強化Day

食育について

市内で新型コロナウイルス感染症が増えているため、8月の食育活動は中止とさせていただきます。

給食室より

暑い日が続くと食事もサッパリしたものに なりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆などビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



Q1. なっとうは どうして ねばねばして いるの?

大豆はたんぱく質と糖質を多く含み、水分を多く含むため、煮ると水分が蒸発し、たんぱく質が凝縮してねばねばした食感になります。