

2025 年 8 月 2 日

社会福祉法人尚徳福祉会

管理栄養士 タ永 ゆうき

認定こども園よなごベアーズ

園長 小原 美由紀

8月

給食だより



太陽の日差しをサンサンと浴びたみずみずしい野菜がスーパーにもたくさん並んでいます。元気な体をつくるために欠かせない野菜は、園でも献立にしっかり取り入れるようにしています。とはいっても苦みや食感に敏感な子どもたちには食べにくい食材であり、調理の工夫だけでは難しいときもあります。そこで園では野菜に親しんでもらえる機会を設け興味をもってもらうことにも取り組んでいますので是非ご家庭でも参考にしてもらえたらと思い紹介します。

★なぜ野菜は大切？

元気の源

ピカー

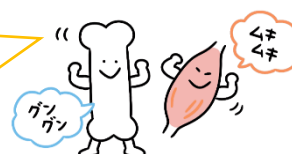


お腹すっきり！
食欲アップ！



食欲UP

成長の味方



ガンガン

ぐんぐん

★野菜を身近に感じる工夫

●野菜を育てる



栽培を通して野菜に興味をもってもらえる機会をつくっています。家庭ではプランター栽培や野菜の再生など簡単に育てられる野菜もあります。

●毎日の食事に取り入れる



色々な野菜を毎日目にする事で口にするきっかけがで、食べることと新しい味との出会いにつながります。

●お手伝いに取り入れる



野菜の皮むきをしたり、家庭ではお買い物で野菜をみつけたりすると身近に感じることができます。

●野菜について話す



野菜に注目して会話をしたり絵本を読んだりして興味関心をもてるようにします。

※ 今は野菜が苦手と感じていても様々な体験や経験を重ねていくことで色々な野菜に興味、関心を持ち、食べてみようという意欲につながっていきます。

8月の献立から☆

【青椒肉絲】4人分

- ・豚肉または牛肉 200g
- ・すりおろししょうが 少々
- ・赤パプリカ 1/2 個
- ・ピーマン 2 個
- ・にんじん 1/3 個
- ・じゃがいも 1 個
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1
- ・水溶き片栗粉 適量

- ① お肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ピーマン、パプリカは縦に千切り、にんじんは千切り、じゃが芋は太さのある千切りにします。
- ③ じゃが芋をレンジで軽く温めておき、やわらかくしておきます。
- ④ お肉とすりおろししょうがを炒めて色が変わる前に、ピーマンとにんじんを加えます。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら調味料と③を加えて強火で一気に炒めます。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら完成です。

★ピーマンの苦みを少なくする切り方☆

ピーマンは繊維を断ち切って切ると苦みの成分が増えるので繊維に沿って縦に切ると苦みを抑えることができます。