

# 7月 給食だより

2024年7月1日  
 社会福祉法人尚徳福祉会  
 保土ヶ谷保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。また、食欲が低下すると体力の低下につながります。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり暑さに負けない身体と心を作りましょう。

## 野菜がおいしい「菜汁」

### 【 菜汁の良さ 】

#### ○ 副菜になる

具たくさんのお汁は副菜になります。



#### ○ サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るのでたくさんの野菜を食べることができます。



#### ○ 栄養たっぷり

煮汁に溶け出した栄養素も一緒にとることができます。



#### ○ いろいろな味が食べられる

和風(みそ・しょうゆ)、コンソメ、中華など、だしを変えればいろいろな味が楽しめます。この時期はカレー味、トマト味もおすすめです。

### 【 菜汁をおいしくするコツ 】

#### ○ 旬の野菜を使う

旬の野菜は栄養価も高く、甘くておいしいです。



#### ○ 甘い野菜やいもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



#### ○ うま味が豊富な食材を使う

うま味が豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておくのと、忙しいときに簡単に入れることができ、うま味たっぷりのお汁に仕上がります。



## うま味たっぷり！具材のおすすめ紹介

### 和風だし(みそ・しょうゆ)



### コンソメや中華だし



☆7月の献立より☆

### 【トマトスープ】大人4人分

- ・鶏もも肉こま切 70g
- ・トマト 1/2玉
- ・キャベツ 葉2~3枚
- ・水 800cc
- ・だし用昆布 1枚
- ・だし用かつお節 ひとつかみ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・食塩 少々

- ① 出汁をとります。鍋に水を入れ、昆布をつけておきます。時間があればしばらく浸けておきますが、時間がなければ火にかけて沸騰する前に昆布を取り除きます。沸騰したらかつお節を入れて沸かします。火を止めてかつお節が沈んだらザルでこしてかつお節を取り除きます。
- ② 皮をむいたトマト(湯剥きが簡単です)は細かくカットし、キャベツは食べやすい大きさにカットします。
- ③ ①の出し汁を火にかけ、鶏肉と②を加えて加熱します。水分が少ないようなら水を足しておきます。あくを取ったら調味料で味付けをして完成です。☆トマト・昆布・かつお節のうま味が合わさって薄味でもおいしくいただけるスープです。