

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。

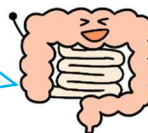
★なぜ野菜は大切？

元気の源

ピカー

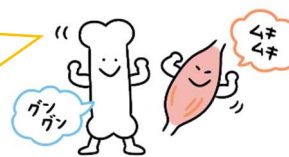


お腹すっきり！
食欲アップ！



食欲UP

成長の味方



★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き、食べることで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。

8月の献立から☆

【家常豆腐】4人分

- ・生揚げ 200g
- ・豚肉 150g
- ・椎茸 2個
- ・ピーマン 2個
- ・にんじん 1/3個
- ・ねぎ 1個
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量

- ① お肉と生揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ② ピーマン、椎茸は一口大にきり、人参は短冊切りにします
- ③ ねぎをみじん切りにして、ごま油で炒めます。
- 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生揚げを加えて炒めます。
- 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。