


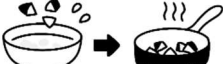


# 7月 給食だより

2023年7月3日  
 社会福祉法人尚徳福祉会  
 保育園与那原ベアーズII


梅雨が明け、夏も本番となります。この時期は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行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。


## 野菜をおいしく食べられる調理法1. 2. 3

### 1. 苦みやしぶみ等を減らす下処理

例) ほうれん草はゆでてから しっかりと水にさらす  なすは切って水にさらし てから加熱する 	ピーマンはゆでてから しっかりと水にさらす  こまつなは切って水に さらしてから加熱する 
--	--

### 2. 加熱をして甘味を引き出す

例)  玉ねぎやなすは油でしんなりするまで焼いたり、炒めたりすると甘くなって食べやすくなります。

 ミニトマトは茹でると甘くなります。皮がむけてきたら引き上げ、皮をむいてごま和えやサラダにするとおいしいです。

### 3. 風味やうま味のある食材をプラスする

風味やうま味が豊富な食材を野菜と一緒に和えたり、混ぜたりすると野菜の苦みや酸味を感じにくくなります。

かつお節・塩昆布・刻みのり・すりごま・さくらえび・ツナ・しらす・サラダ用チーズ など  
 お子さんの好きな味を見つけるのも楽しいですね。



### ☆嫌がる理由がわからないときの対応

苦手な食材があっても他の野菜や果物を食べることができていれば栄養素は摂れます。家族の食事として、食卓に出しながら大人が美味しそうに食べる姿を見せるなど子どもが食べるきっかけをつくりましょう。

### 給食のピーマン料理 ☆家庭用レシピ

#### 【もやしとピーマンのツナ和え】4人分

- ・もやし 1袋
- ・ピーマン 中1個
- ・にんじん 1/3本
- ・ツナ缶 1缶
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ねりごま 小さじ2

- ① もやしは洗ってザク切りにし、食べやすい長さにします。
- ② ピーマン、人参は食べやすい長さの千切りにします。
- ③ 鍋にお湯を沸かしにんじん、もやしを順に柔らかくなるまで茹でます。にんじん、もやしを引き上げ、最後にピーマンを茹でて水にさらします。
- ④ しょうゆ・砂糖・ねりごまを合わせ、混ぜておきます。
- ⑤ 冷めた野菜を絞って水気を切り、水気をきったツナ缶、④の調味料を合わせて和えたら完成です。



ピーマンを茹でてからツナとねりごまで和えることで苦みがやわらぎ食べやすくなります。