

7月 給食だより

2024年7月1日
 社会福祉法人尚徳福社会
 管理栄養士
 保育園与那原ベアーズ2
 園長

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じます。夏野菜がおいしい季節になりました。夏野菜は太陽の強い光を浴びて育ちます。夏を元気に過ごすための栄養素をたくさん含んでいるので、水分補給も兼ねることができる汁ものにしてみてはいかがでしょうか。そんな「菜汁」を今回は紹介します。

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

- ・鶏もも肉こま切れ 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。