



給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。子どもたちは暑さと疲労で食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。身体に疲れを残さずに大好きなプール遊びなどを楽しむためにも心掛けてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。

畑では、野菜の収穫が始まりました。給食室に「採れました！」とミニトマトやナス、チンゲンサイなどを持ってきてくれます。自分たちで育てた採れたての野菜はとっても美味しいようです。育てることで食に関わる人に感謝したり、成長を観察したり、苦手だったトマトが食べられるようになったり、野菜作りから食への関心が広がっています。

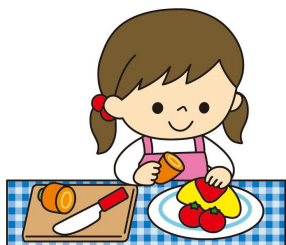
「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗教によって様々です。



おままごとから学ぶ



子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外遊び用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり... 子どもは家庭での台所の様子をよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。ぜひ一緒に料理をしてあげてください。



自分の手で作業することで食材が変化することを発見し、できあがることで達成感を感じます。さらに工夫する力や考える力を育みます。

旬の野菜「オクラ」

オクラはネバネバとした“ぬめり”とプチプチした食感があり、いろいろな料理で使われています。また、オクラはハイビスカスと同じ仲間、アオイ科という種類です。オクラの花とハイビスカスが似ているか確かめてみましょう。



●栄養とはたらき●

ネバネバとしたぬめりの元になっているのは食物繊維の仲間である「ペクチン」と、たんぱく質の仲間である「ムチン」という栄養成分です。ペクチンは腸の働きを整え整腸作用を促し、便秘の解消や糖尿病を予防する効果があります。一方ムチンは胃の粘膜を保護してたんぱく質の消化・吸収を助ける効果があります。オクラにはこの他、βカロテン(ビタミンA)やビタミンC、ミネラル(カリウム、カルシウム)も多く含まれています。ビタミンAとビタミンCは免疫力をアップさせてくれます。夏バテ予防にいいですね。

●選び方●

濃い緑色で、全体が白いうぶ毛で覆われているものを選びましょう。ヘタの切り口が変色しているものは鮮度が悪いです。また、育ちすぎて大きいものは硬かったり、中の種が苦くなったりして味が落ちます。

チーズミートなす (幼児3人分)

豚挽き肉	60g
玉葱	90g
なす	120g
油	6g
トマト	60g
ピーマン	30g
プロセスチーズ	45g

なすやトマト、ピーマンなどの夏野菜は身体を冷やす効果があります。



<作り方>

- ①玉葱は粗みじん切りにする。
- ②なすは5mmの厚さの半月切りにして、水につけてアク抜きをする。
- ③トマトは粗みじん切り、ピーマンは千切りにする。
- ④チーズは1cm角に切る。
- ⑤豚挽き肉、①②を油で炒め、塩で調味する。
- ⑥アルミカップに⑤を入れ、③④を散らす。
- ⑦オーブンでチーズが溶けるくらいまで焼く。

保育園ではピザ用チーズを使い、オーブンで焼かずに炒め物にしています。子どもたちにも人気のメニューです。