

8月号 給食だより



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日々が続いています。熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに摂るようにしましょう。暑くて食欲も低下しがちですが、夏バテしないようバランス良く食べて暑い夏を乗り切りましょう。

* 野菜を食べよう

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。1日で食べるべき野菜の摂取量は3~5歳児で250g程度とされていますが、毎日摂取するのはなかなか難しいです。野菜が苦手な食べないお子様も多いと思います。苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

○調理の工夫ポイント

- 食べやすい調理法にする…小さく切ってゆでる、ごま油など香りで食欲を増進する。



- 子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。



* しそ巻きクッキング~4歳児~

昨年度、しそ巻きの調理体験を行い大変好評でしたので、今年も4歳児がしそ巻きの収穫としそ巻き作りを行いました。みそをしその葉で巻くのがとても上手で、あっという間に巻き終わりました。出来たてのしそ巻きを味見し、「パリパリだ!」「みそが甘い」と、とても喜んでいました。

〈しそ巻きの作り方〉

○材料

- しその葉 約30~50枚 ・みそ 100g
- 砂糖 80g ・ごま 10g ・水 約50ml
- くるみ 20~30g (刻んでおく)
- 小麦粉 80g・油 (揚げる用)

○みその作り方

- 鍋に砂糖と水を入れ加熱し、砂糖が溶けたらみそを入れて混ぜる。
- 火を止めて細かくしたくるみ、ごまを入れて混ぜる。
- 小麦粉がだまにならないよう少しずつ入れていく。
- ボウルなどに移し、冷蔵庫に入れて一晩寝かせる。
- ラップにみそをおいて包み、形を整えてラップを広げ包丁でカットする。

○しそ巻きの揚げ方

- しその葉の水気をとる。
- しその葉にみそをのせて巻き2~3本まとめてつまようじをさす。
- 180度の油で片面15秒ずつ揚げてできあがり。

