



わくわく

ごちそうぐみだより No.4

令和4年7月29日(金)
田島わくわく保育園
給食室 原田 阿部 石崎

園庭ではきりんぐみさんが育てている夏野菜も収穫の時期を迎え、調理室にたくさん届くようになりました。届いた野菜は給食に入れておいしくいただいています。カラフルな色の夏野菜には夏に不足しがちなカリウムやビタミン類が多く含まれ、熱くなった身体をクールダウンしてくれる効果があります。また、旬のものを旬の時期に食べることで、その時の身体に必要な栄養素を取ることができます。栄養豊富な夏野菜をたくさん食べて、夏バテを予防しましょう。

地元の旬を味わおう！

地元の食べ物を食べるとなぜいいの？

環境にやさしい

食べ物を遠くから運んでくればくるほど、運搬するための燃料や排気ガスが多くなります。地元の食べ物を選ぶことはエコにもつながります。



安心・安全

近年、輸入商品の安全性が問われています。作っている人、売っている人の顔を見て買えると安心です。



身体によい

日本には四季があり、折々に旬のおいしい農産物を味わえます。これらは、その時期の私たちの身体に適した働きをしてくれます。夏野菜は身体をクールダウンし、冬野菜は身体を温める効果があります。

三条では、おいしい野菜や果物がたくさんとれます。生産者と出会う近くの直売市をのぞいてみるのもいいですね。



旬の食材「とうもろこし」



とうもろこしは、小麦とともに主食として食べられる世界三大穀物の一つです。とうもろこしは炭水化物が多く、カロリーも高いので、夏バテで食欲のない夏のエネルギー補給にはぴったりの食材です。

☆美味しいとうもろこしを選ぶポイント！

- 鮮度が命、切り口が太く白いもの。
- 皮の緑色が濃く、ひげがフサフサで茶色になっているもの。
- 先端まで実が詰まり、すき間のないもの。
- 粒の大きさが揃っていて、粒に張りのあるもの。
- ずっしりと重みのあるもの。

☆とうもろこしのひげの数を実(粒)の数って本当！？

とうもろこしの頭の先についている「ひげ」は、とうもろこしの「めしべ」で、その本数は実(粒)の数と同じだけあります。ひげの本数が多いほど実(粒)の数も多いということになります。



※ 8月29日(月)の午後のおやつは『ゆでとうもろこし』です。

8/5(金)の献立より

カラフル夏やさい丼



《材料》3人分

玉ねぎ	1/2個	A	みそ	大さじ1弱
なす	1/4個		みりん	小さじ1強
トマト	1/2個		しょうゆ	小さじ1
ピーマン	1/8個		砂糖	小さじ1
コーン缶	18g		油	適宜
豚ひき肉	90g		片栗粉	小さじ1弱
おろししょうが	少々		水	90cc

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切り、なす、トマトは1cmの角切り、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、玉ねぎと豚ひき肉を炒める。
- ③ ②におろししょうが、ピーマン、トマト、なすを加える。
- ④ ③にAの調味料と水を加えて軽く煮る。
- ⑤ ④にコーン缶を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上のにのせたらできあがり♪