

食育 だより

楽しく食べよう
「いただきます」

本格的な夏を迎え、暑い日が続きます。そんな中でも、子どもたちは元気に遊び、たくさん汗をかきます。麦茶や番茶などを常備し、こまめに飲ませてあげましょう。

暑さに負けないためにも、冷たい物の取り過ぎには注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。

亀山市 子ども未来部

7月

野菜がおいしい「具たくさん汁」

汁物は、野菜が苦手な子どもにも食べやすい料理のひとつです。野菜には「苦味」や「えぐみ」がありますが、多種類の野菜を組み合わせ、しっかり煮ることで、特有の味を抑えることができます。

健康のためには、野菜を十分にとることが大切ですので、日々の献立に取り入れてみましょう。

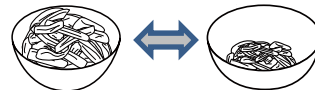
◆ 具たくさん汁の利点

下茹でなど面倒な作業が少なく、材料を切って煮れば簡単に出来上がります。

加熱することで野菜のかさ(見た目の量)が減るので、
生野菜よりも無理なくたくさん食べられます。

和風、洋風、中華など献立に合わせて味を変えることで飽きずに食べられます。

煮汁に溶け出す栄養素を余すことなくとることができます。



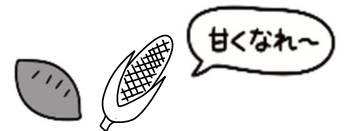
◆ おいしくするコツ

旬の食材を使う 旬の時期は、えぐみが少なく、よりおいしいです。価格も抑えられ使いやすいです。

食材の甘味を活用 玉葱や人参、南瓜やさつま芋などを加えると甘みが溶け出し、食べやすい味にまとまります。

食べやすく切る 子どもに合わせて食べやすく切ります。切り方によって食感が変わるので色々な変化をつけます。

塩分は控えめに 具たくさんにして汁の量を減らしたり、だしの風味や旨味を活かして薄味に仕上げます。



◆ 具材の組み合わせ いろいろな組み合わせを楽しみましょう。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

ウインナー	2〜3本	スパゲッティ	30g
玉葱	1/4個	グリーンピース	少々
人参	1/3本	コンソメ	小さじ1
茄子	1/2本	油・塩	少々
南瓜	40g	水	400cc程度

夏野菜のスープ

【作り方】

1. スパゲッティは短く折る。
材料は食べやすい大きさに切る。
2. 油でウインナー、玉葱、人参、茄子を炒める。
3. 南瓜、スパゲッティ、水を加えて煮る。
4. 調味料、グリーンピースを加えて煮る。

