

給食だより

令和6年7月1日
保育課給食管理グループ



野菜を美味しく食べる工夫「具だくさん汁」

健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。しかし、野菜には「苦味」や「えぐ味」があり、子どもにとって受け入れづらい食材です。数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくく、子どもでも食べやすくなります。今回は、料理の一工夫として「具だくさん汁」を紹介します。

★具だくさん汁の良さ

1・副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう?」と、迷うことがあります。そんな時に冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2・野菜をたくさん食べられる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3・栄養素を逃さず摂取できる

具だくさん汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃さず、一緒に摂取することができます。



4・飽きずに食べられる

出汁や調味料等を使い分ければ、和風・洋風の汁を作ることができます。主菜に合わせて食材や汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べられます。

5・作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下茹では必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がりです。手軽に作るができます。

切る



子どもの食べやすい大きさに切りましょう。切り方によって食感が変わるので、試してみましょう。

煮る



子どもの食事では柔らかく煮るのがポイントです。最初にすべての材料を入れて、食べやすい硬さになるまで煮ましょう。

★具だくさん汁の具となる野菜の役割

野菜には多くの栄養や効果があります。

ビタミン ミネラル	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
減塩	かさ(量)があるので汁の量が減り、減塩につながります

★具だくさん汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くて美味しいです。さらに、価格も安いので取り入れやすいです。



2・甘い野菜・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。

例: 人参、玉ねぎ
さつまいも、かぼちゃ 等



3・ちよい足し食材でアレンジ

材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。

例: ごま、粉チーズ
納豆、あおさ 等



4・冷凍保存で手軽にうま味をプラス

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便利です。



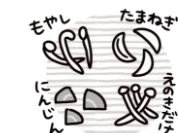
★具の組み合わせ・味付け例

■和風仕立ての「具だくさん汁」

出汁で煮て、味噌や塩・醤油で味付けする。

■洋風仕立ての「具だくさん汁」

出汁に牛乳やトマト缶等を加える。





7月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★中華和え(2・16・30日)

夏が旬のきゅうりとトマトを中華風のドレッシングで和えています。ごま油の香りが、野菜の美味しさを引き立てます。



★フーカデン(3・17・31日)

フーカデンとは牛挽肉にパン粉やみじん切りにした玉ねぎ、卵を混ぜ、蒲鉾型にして蒸し焼きにした料理です。給食では鶏胸肉を使用していますが、クッキングシートに包み蒸しているの、しっとりとした仕上がりになります。



★七夕ちらし寿司(5・19日)

昆布を入れてご飯を炊き、合わせ酢で酢飯にしています。にんじん、油揚げ、切干大根に味を付け、酢飯に混ぜ込みます。上には錦糸卵と星に見立てたオクラを飾り見た目も楽しい、季節を感じる献立です。



★とうもろこしおにぎり(10・24日)

生のとうもろこしを使用し、出汁や調味料と一緒に炊き上げています。旬のとうもろこしは甘味が強いので砂糖等の甘みは加えず、素材を生かしています。



～ 暑い時期の水分補給 ～



暑い夏が始まると、発汗で水分やミネラル等を失います。水分や栄養を適切に摂取できないと熱中症のリスクも高まるので、水分をこまめにとりましょう。しかし、冷たい飲み物をとり過ぎると、胃腸を冷やし消化不良で腹痛や下痢につながります。とり過ぎには注意が必要です。また、水分はトマトやピーマン等の夏野菜にも多く含まれています。ビタミンやカリウムも豊富で、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもオススメです。体調管理に気を付けながら、暑い夏を乗り切りましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

豚肉の磯香炒め

【材料】 大人2人分+幼児2人分		
サラダ油	小さじ1	
豚肉	250g	
調味料	塩	ひとつまみ
	醤油	小さじ1/2
	みりん	大さじ1弱
	青のり	ひとつまみ



【作り方】

- ① 豚肉を調味料に漬け、下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 仕上げに青のりを振って、ひと混ぜする。

※豚肉を調味料に30分以上漬けていただくと味がより浸み込みます。

じゃが芋のスパイシーフリット

【材料】 大人2人分+幼児2人分		
サラダ油		
じゃが芋	中3個	
小麦粉(打ち粉)	大さじ1強	
衣	小麦粉	大さじ3強
	片栗粉	小さじ1
	カレー粉	少々
	塩	ひとつまみ
	水	1/4カップ



【作り方】

- ① じゃが芋を乱切りにする。
- ② 衣の材料を混ぜ合わせて、衣を作る。
- ③ じゃが芋に薄く小麦粉(打ち粉)をはたき、衣をつける。
- ④ 油で揚げる。

※カレー粉の量は少量ずつ加え、様子を見ながら調整してください。
※揚げ焼きにする場合は、打ち粉をはたく前に電子レンジ等で加熱してください。