

給食だより

令和7年8月1日
保育課給食管理グループ



野菜に親しみ、健やかな成長を！

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維が多く含まれています。でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？

元気の源



お腹すっきり！食欲アップ！



成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？

- ・**風邪や病気にかかりやすくなる**：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- ・**便秘になりやすくなる**：食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- ・**成長に必要な栄養素が不足する**：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- ・**生活習慣病のリスクが高まる**：長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★園での工夫

1・旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。



3・見た目への配慮

彩り豊かに盛り付けたり、料理によって切り方を変えるなど、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。



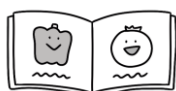
2・調理の工夫

ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。



4・食育活動

栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。



★おうちでできること

1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



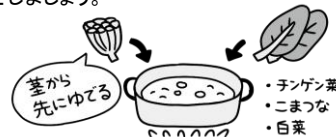
3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をする事で、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



5・調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して（下ゆで・下味など）、食べやすくしましょう。



★野菜を使った簡単レシピ

ホットケーキミックス（粉）に野菜を加えたおやつレシピを紹介します。

【材料】

粉 150g 牛乳100ml 卵1個

具として加える野菜 大さじ1杯程度

- ・コーン（冷凍、または缶）
- ・生にんじんのすりおろし
- ・青菜（こまつな・ほうれん草）をゆでて細かく切ったもの

【作り方】

製品に記載の通りに生地を作り、最後に野菜を混ぜて焼く。



（株）アダム わんぱくだよりより

2・苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。

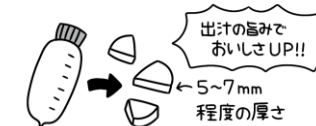


4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。





8月の献立のポイント

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★メロンパン風トースト(1・15・29日)

小麦粉、豆乳バター、グラニュー糖を混ぜたものを食パンに塗り、焼いています。表面にメロンの模様をつけ、見た目もメロンパン風になっています。



★生揚げの麻婆風丼(4・18日)

豆腐のかわりに生揚げを入れ、麻婆風に調理した丼ものです。生揚げは木綿豆腐の2.5倍のカルシウム、2倍の鉄を含む食品です。



★かじきのチリソース(8・22日)

片栗粉をまぶし、焼いたかじきに手作りのチリソースをかけて仕上げます。魚はソースを変えることでバリエーションを増やすことができます。



★冬瓜の味噌汁(12・26日)

冬瓜は名前に「冬」の字が入っていますが、実は夏の野菜の一つです。冬まで保存がきくことから名づけられたと言われています。



～食欲アップ！楽しい食事の工夫～



猛暑日が続き、「食欲が沸かない…」「なんか身体が気だるいな。」ということはありませんか？暑い夏の食事が少しでも楽しい時間になるための工夫を紹介します♪

●ビタミンB₁を意識的に摂りましょう

疲労回復を助ける栄養素です。豚肉やうなぎ、レバー、大豆製品等に多く含まれています。

●酸味を活用しましょう

酢やレモン等の酸味は食欲増進効果があります。サラダや和え物に少し酸味を加えると、さっぱりして食べやすくなります。

●3食食べましょう

食欲がないからと言って、食事の回数を減らさないように注意しましょう。食べられる量でよいので、3食食べて食事のリズムを整えましょう。

●冷たい料理、温かい料理はバランスよく

冷たいものに偏らず、温かいものも食べることで自律神経の乱れを予防します。

●盛り付けを工夫してみましょう

食材の型抜きをしたり、彩りを意識してみましょう。夏野菜は彩りが良い野菜が豊富です。



豊島区のホームページに、区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

生揚げの麻婆風丼

【材料】大人2人分＋幼児2人分

精白米	2合	水	3/4カップ(150g)
サラダ油	小さじ1弱	砂糖	小さじ2
生姜	少々(4g程度)	しょうゆ	大さじ1
にんにく	少々(1g程度)	トマトケチャップ	大さじ1/2
豚ひき肉	120g	オイスターソース	小さじ2/3
長ねぎ	1/3本(約30g)	片栗粉	大さじ1
にんじん	1/3本(約60g)	水	大さじ2
なす	中2/3本(約60g)		
生揚げ	240g		

調味料
水溶き片栗粉



【作り方】

- ① ごはんは2合炊飯する。
- ② 生姜、にんにく、長ねぎ、にんじんは、みじん切りにする。生揚げは2cm角、なすは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で生姜とにんにくを香りが立つまで炒める。
- ④ ③に豚ひき肉、長ねぎ、にんじんを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ⑤ ④になすと生揚げを加え、なすがしんなりするまで炒める。
- ⑥ ⑤に分量の水を加え煮立たせ、調味料を加え、さらにひと煮立ちさせる。
- ⑦ 一度火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れ、再度、弱火でトロミがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑧ 器にごはんを盛り、出来上がった⑦のあんをかける。

メロンパン風トースト

【材料】大人2人分＋幼児2人分

食パン	4枚(8枚切)
バター	大さじ2・1/2
グラニュー糖	大さじ2
小麦粉	大さじ4・2/3



【作り方】

- ① 常温にもどしたバターとグラニュー糖、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗る。
- ③ 格子状に切り込みを入れ、模様をつける。
- ④ トースターでこんがり焼く。