

# 給食だより

## 7月

社会福祉法人晋栄福祉会 大阪市立東中本保育所  
給食担当 東 真澄

梅雨空の中、暑さにも負けず所庭では毎日子どもたちが植物に水やりをしています。オクラ・ナス・ピーマンが次々と実り、きゅうり・ゴーヤ・とうもろこしもそれに続けと頑張っています。夏野菜の成長がとても楽しみです。少しづつ収穫もでき、わずかですが給食の食材として取り入れています。自分たちで育て、収穫した野菜は特に美味しく感じるでしょう。今こそたくさん野菜に触れ、食べて、野菜嫌いを克服するいい機会だと思います。手間暇かけ、色々な人の手が加わってようやく食べられるようになる。そんな一連の流れから食べ物を大切に、感謝の気持ちが育まれいくのかもしれない。

## 暑い夏こそ野菜を食べて元気に過ごしましょう

野菜ジュースではなく、野菜を食事として「食べる」ことの効果

**食事全体の摂取エネルギーが減る** →肥満予防になる  
**噛む回数が増える** →食事時間が延び、肥満予防になる  
→脳の活性化・歯の健康につながる

### 特に、食事の時野菜から食べると・・・

→血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある  
→満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

## 今月のレシピ

### 材料1人分



## ①魚のからあげカレーあんかけ ②果菜サラダ

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
①さわら	50	②白菜	30
塩	少々	きゅうり	10
片栗粉	3	みかん(缶)	10
揚げ油		酢	3
カレー		塩	0.2
あん		砂糖	1
人参	20	油	3
玉葱	30		
油	1		
カレールー	10		
ブロッコリー	25		



### 今月の目標

#### 野菜から食べよう



- ①— 1. さわらは骨抜きし、塩をふっておく。  
2. 人参・玉葱はせん切りにする。  
ブロッコリーは小房にわけ色よくゆでておく。  
3. 生魚に片栗粉をつけて180度の油で揚げる。  
4. なべに油を熱し、野菜を炒め、水を加えて煮る。  
5. 4にカレールーを入れる。  
6. 3を皿に盛り付け、5をかける。  
ブロッコリーを添える。
- ②— 1. 白菜は短冊切りにし、きゅうりは小口切りにし  
それぞれさっとゆでて水気をしぼる。  
2. みかんは汁気をきっておく。  
3. 砂糖・塩・酢・油を合わせてよく混ぜたドレッシングで  
1とみかんを和える。