

# 食育だより

2024年

7月

浦谷保育園

## 野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、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することができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

### ★菜汁の良さ

#### 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「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。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・サラダより野菜をたくさんとれる

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

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



#### 4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べずめられます。

#### 5・作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさいありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作ることができます。

#### 味を決める



出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

#### 切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。

#### 煮る



子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

### ★菜汁の具・野菜の栄養

野菜には多くの健康効果があります。

ビタミン・ミネラル補給	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
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げるのがわかっています

### ★菜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、甘くておいしい! さらに、価格も安いので使いやすいです。



#### 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まとります。



#### 3・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつずつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



#### 4・冷凍保存で手軽にうまみをプラス

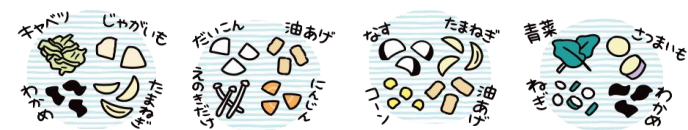
うまみが豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておくとうまみをプラスできます。



### ★菜汁・具の組み合わせ

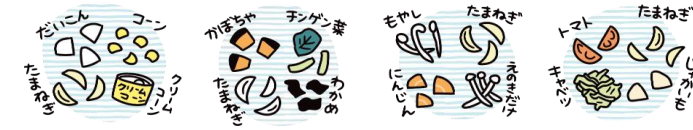
#### ■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



#### ■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



### お知らせ

#### ★完全給食の日

お誕生会：7/5(金)

お誕生月のお子さんの保護者を対象に

給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください! (申込みは担任まで)

麺の日：7/17(水)

#### ★一般向け給食試食会

7/22(月)～7/26(金)

#### ★毎月18日は浦谷町「食育の日」

### ☆6月の行事食の紹介☆

#### 《お昼》

食パン(カエルの形)

ジャム(いちご・チョコ・ブルーベリー)

ローストチキン

おからサラダ

クリームコーンシチュー

メロン

#### 《おやつ》

麦茶

紫陽花ゼリー

