

給食だより

5年度No.2
豊川市・豊川市保育連絡協議会
8月1日発行

なつやさい

夏に収穫できる野菜『なつやさい』
色とりどりで見るだけで「わくわく!？」匂いをかいでみると「そわそわ!？」
噛んでみたら「かりっ!」「しゃっ!」「じゅわっ!」
夏野菜たちの花と、実っている様子を紹介します。

なす



トマト



太陽の光や雨水をあびて、ぐんぐんと大きくなって、花を咲かせて、実がなるのね。



かぼちゃ



ピーマン



旬のくだもの

いちじく

花は実と一緒に食べているんだね



愛知県は全国一の生産量でとよかわでも栽培が盛んです。大きな葉っぱは横に広がり、裏側には細かい毛があります。市内の畑や市街地などでも見かけます、ぜひ見つけてね!

保育園レシピ 調理にチャレンジ! ★ラタトゥイユ★



1人当たり栄養価
62Kcal たんぱく質6.2g
脂質1.3g 塩分0.8g

材料4人分

鶏もも肉	100g	オリーブ油	小さじ1	
玉ねぎ	小1個			
なす	1個	酒	小さじ1	
ピーマン	1個		塩	小さじ1/2
かぼちゃ	150g		砂糖	小さじ1
トマト	1個		ウスターソース	小さじ1/2
トマト缶	100g		ケチャップ	適量



- ① たまねぎは半分のくし切り、なすは1.5cm厚の半月もしくはちょう切り、鶏肉、ピーマン、かぼちゃは一口大に切る。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ・なすを加え炒め、かぼちゃ・ざくざりにしたトマト・ピーマンと塩・酒を加えて混ぜ、ふたをして加熱する。(野菜から水分が出るが、水分が少ない場合には水を100cc程度足します。)
- ③ かくし味の砂糖とソースを加えて味をみる。好みでケチャップを加えて味を調える。

★野菜からうまみが出て、素材の味を楽しめます。
★たまねぎやにんじん・トマトの皮むきなど、できることからチャレンジしてみよう! 味見も大事なお手伝いだよ!

夏野菜がたっぷりとれるメニューです。家庭にある食材でアレンジができますよ。

◎帰宅後、トイレの後、調理前、食事の前にはせっけんで手をよく洗いましょう。

8月31日は『やさいの日』



『なつやさい』は、ほてった体を冷やしたり、免疫力を高めたりと、夏を元気に過ごすために必要な栄養がたっぷりです。『やさいの日』に向けて、意識して食べられるとよいですね!

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食だよりとレシピの詳細も掲載しています。

