

【毎月1日は野菜の日】  
【毎月19日は食育の日】



令和2年7月22日  
新川北保育園

## 8月は「野菜摂取強化月間」です

野菜を摂取することは生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持することにつながります。

札幌市では野菜をたくさん摂取する習慣をもってもらえるよう、毎月1日を「野菜の日」とするとともに、8月を「野菜摂取強化月間」に定め、独自に啓発事業を展開しています。

野菜は生よりも加熱した方がかさが減りたくさん食べられます。暑い日にガスレンジの前に立つのは大変ですが、電子レンジを使った「レンチン」なら、簡単に加熱調理ができます。

☆かぼちゃ(200gで4~5分)※途中で裏返すとムラなく加熱できます

種を取り、小さく切らずに大さじ1ぐらいの水をかけ、ラップに包んでレンチン。レンジにかけた後だと切るのも簡単！

☆なす(中1本で1分~1分15秒)

皮をむいて1本ずつラップに包んでレンチンすると、焼きなすのような仕上がりに。

☆キャベツ、白菜、もやし(100gで1~1分半)

食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせたら、ふんわりとラップをかけてレンチン。粗熱が取れたら水気を絞り、お浸しや和え物に。

☆ブロッコリー(100gで1分半~2分)

小房に分けて耐熱皿にのせ、大さじ1ぐらいの水を回しかけて、ラップをかけてレンチン。茹でるよりも水っぽさが少ない仕上がりに。

※出力600Wの電子レンジを使った場合の目安です。電子レンジの性能や野菜の水分量によって異なりますので、最初は少なめにかけ、足りなければさらに少しずつ加熱してみてください。

## 8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日！

### 今月の給食から

《材料：(幼児4人分)》

豚ももスライス	80g
玉葱	3/4個(120g)
なす	1本(60g)
ズッキーニ	1/3本(60g)
人参	1/2本(60g)
黄ピーマン	1/2個(20g)
サラダ油	小1/2(2g)
カレールウ	適量
牛乳 (160g)	約1カップ
水	適量

※カレールウを手作りしても美味しいです♪



(公社)日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として定め、「栄養を楽しむ」生活を応援する日として2017年から始めました。札幌市は、毎月4日を「栄養の日」と定め、食生活を振り返る日とします。

### 夏野菜のカレー

《作り方》

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、黄ピーマンはさっと茹でておく。
- ② サラダ油で玉葱をよく炒め、さらに豚肉、人参を加えて炒め、材料がかくれるぐらいの水を加え煮る。
- ③ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加え煮る。
- ④ 材料が煮えたら、カレールウと牛乳を加え煮込み、味をととのえる。
- ⑤ 仕上げに黄ピーマンを加える。

誕生会で今月は出ませんが、おうちで夏野菜を使ってつくってみてはいかがでしょうか。