



# 食育だより

令和3年7月21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、簡単に加熱料理ができます。また、通常茹でて調理する野菜の場合、レンチン調理をすることで水に流れやすいビタミンやミネラルなどの栄養素の損失を防ぐこともでき、一石二鳥です♪

※出力600Wの電子レンジを使った場合の目安時間です。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、最初は短めにかけ、足りなければ更に少しずつ加熱してみてください。

☆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、小さく切らずに大きじ1ぐらいの水をかけ、ラップに包んでレンチン。レンジにかけてからだと切るのも簡単です。



☆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、大きじ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無い仕上がりに。



☆なす 中1本で1~1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

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。

## 8月4日は8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日!



(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年から始まりました。

札幌市では、毎月4日を「栄養の日」と定め、食生活を振り返る日としています。

### 今月の給食から

### 夏野菜のカレー

8(や)3(さ)1(い)の日にちなんだ献立です。おうちでも是非作ってみてくださいね♪

《材料：幼児4人分》

豚もも5分肉	80g		
玉葱	3/4個		
なす	1本		
ズッキーニ	1/3本		
人参	1/2本		
ピーマン	1/6個		
サラダ油	小さじ1/2		
バター	大きじ2弱		
小麦粉	大きじ2強	醤油	小さじ1/2
牛乳	約1カップ	加-粉	小さじ1/2強
ケチャップ	小さじ1	塩	少々
中濃ソース	小さじ1	水	適量

《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 鍋を火にかけてバターを完全にとかし、小麦粉を入れ弱火で焦がさないようにきつね色になるまで炒める。牛乳を加え、だまにならないように混ぜ、ルーを作る。(市販のルーを使っても良いです)
- ③ サラダ油で玉葱をよく炒め、更に豚肉、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。
- ④ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加え煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味を調える。
- ⑥ 仕上げに黄ピーマンを加える。