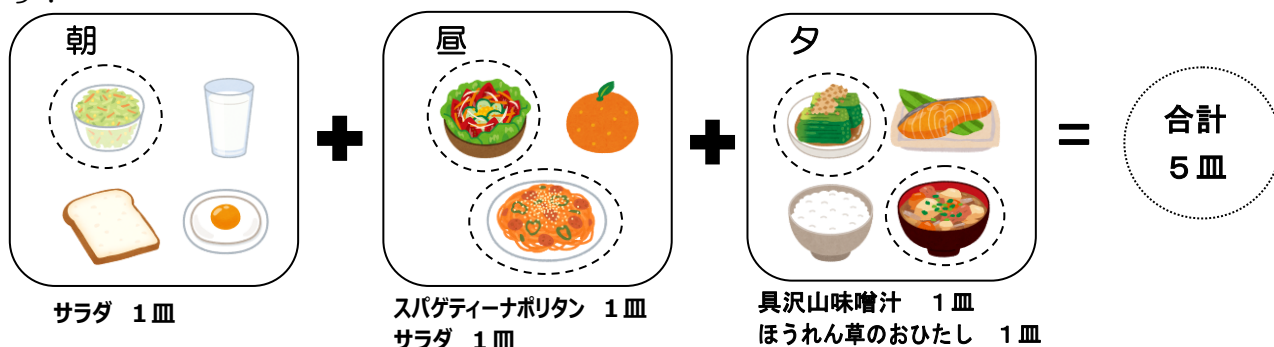


8月は「野菜摂取強化月間」です

野菜には、体の調子を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維を豊富に含んでいます。成人では1日350g、4～5歳児では200gの摂取が目安とされています。

一度の食事で摂取するのは難しいため、下記の献立例を参考に3食に分けて取り入れましょう。成人では1皿のおかずに含まれる野菜の量を70g、4～5歳児では40gとして、5皿分が目安となります！



札幌市では、もっと野菜を食べる習慣をもってもらえるように毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。また、市のホームページには「もっと野菜を食べよう！レシピ」を紹介しています。さっぽろ子育て情報サイトには、保育園レシピも紹介していますので、ぜひご活用ください。



もっと野菜を食べよう！
(札幌市公式ホームページ)



保育園レシピ紹介
(さっぽろ子育て情報サイト)

～野菜を手軽に美味しく食べる工夫(例)～

- ① 加熱し、かさを減らして食べる。(煮物、おひたし、鍋物など)
電子レンジを使用すると、簡単に加熱調理をすることができます。水に流れ出やすいビタミンやミネラルなどの栄養素の損失も防ぐことができるため、一石二鳥です。
- ② 子どもの好きなもの、味付けをプラス。(ツナ、コーン、カレー味、マヨネーズ味など)
- ③ 野菜独特のにおいや苦みを除く。(水にさらしてアクを抜く、下茹でするなど)

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



なすミートグラタン風

<材料 幼児5人分(作りやすい分量)>

なす	2本(150g)
油	大さじ1強(15g)
豚ひき肉	125g
玉葱	中2/3個(125g)
油	小さじ2/3(2.5g)
ケチャップ	大さじ1と2/3(30g)
トマトピューレ	大さじ2弱(35g)
塩	少々
パン粉	大さじ2(6g)
粉チーズ	小さじ1強(2.5g)
パセリ	少々

<作り方>

- ① なすは厚さ1cm程度のいちよう切りにして、水にさらす。玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ② パン粉は、からいりして焦げ目をつける。
- ③ なすの水気を切り、油で炒めて取り出しておく。
- ④ 豚ひき肉、玉葱を油で炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え、加熱する。
- ⑤ ④に③とパセリを入れ、塩で味を調える。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、②と粉チーズを振りかける。