

# 6月 7月 給食だより

☆コバト保育園給食メニュー☆

## 「マーボー豆腐」



### 食べる楽しさを伝えよう！



子供たちは食べ物の味やにおいだけではなく、食事の時の環境や体の体調など、様々な情報を合わせて”好き嫌い”を判断しています。体調が悪くて食べたものを吐いてしまった、無理やり食べさせられた、といった嫌な経験があると、その食べ物が苦手になってしまいます。友達や家族と一緒に楽しく食べられてうれしかった！などのポジティブな経験を重ね、食べる楽しさを伝えていきましょう♪

#### 【材料(約4人分)】

・豆腐	160g	・ごま油	160g
・人参	30g	・三温糖	30g
・干しいたけ	50g	・酒	50g
・長葱	16g	・八丁みそ	16g
・生姜	32g	・正油	32g
・にんにく	1g	・鶏ガラだし	1g
・豚ひき肉	1g	・澱粉	1g



#### 《作り方》

- ① 豆腐・人参・干しいたけは1cmくらいの角切りにする。  
生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、豆腐を茹でる。  
※茹でると豆腐が固くなり崩れにくくなります。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく。  
※八丁みそが混ざりにくい時は、お湯を入れて混ぜると柔らかくなり混ぜやすいです♪
- ④ 鍋にごま油をひき、生姜・にんにくを炒める。  
香りが出てきたら人参・長葱を入れ油が絡むよう炒める。  
干しいたけを戻し汁ごと入れ柔らかくなるまで煮る。  
※水が少なくなってきたら足す。
- ⑤ 干しいたけ、人参が柔らかくなってきたらひき肉を入れる。  
ひき肉に火が通ったら③の調味料を入れてまぜ、水溶き澱粉を入れてとろみをつけ、マーボーあんを作る。  
あんが出来たら茹でた豆腐の水をきり、あんに入れて混ぜる。
- ⑥ 味を見て、調えたら完成 ° ☆ (^o^)/ ☆  
※もし味が濃かったら、豆腐の茹で汁で調整しても良いですよ☆



### 夏のからだと飲み物



暑い夏には、子供たちは全身汗でびしょりになりますし、寝苦しい暑い夜、ひと晩で大量の水分が汗として失われてしまいます。そこで脱水症状などを防ぐために水分の補給が必須になってきます。水分を補給する際は、砂糖を摂り過ぎないように注意しましょう。清涼飲料水には予想外に多くの砂糖が含まれています。体内で糖分を分解する時、ビタミンB1が大量に消費されてしまいます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質である乳酸に変わってしまい、疲れやすくなります。暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れたといって甘い飲み物を飲みすぎてしまうと逆効果になり、かえって疲れを引き起こす結果になってしまいます。水分補給には麦茶などの糖分のないものにしましょう。



参考：『生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ』 青池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著 (独立行政法人国立健康・栄養研究所)