



# 給食だより



## 8月31日は「野菜の日」



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。  
 体に必要な栄養を摂るのに野菜はかせません。  
 一日に摂るべき野菜の量は、大人で350g、3~5歳児では240g、  
 1~2歳児では210gが目安とされています。  
 この量の野菜を生そのままたくさん食べるのは大変ですが、茹でたり炒めたり、  
 みそ汁などの汁ものに入れるとかさが減るので食べやすくなります。  
 季節に応じた旬の野菜には栄養もたくさん含まれています。  
 いろいろな調理法でたくさん野菜を食べましょう！！

今が旬の時期である「トマト・胡瓜・オクラ」などの夏野菜は  
 水分やカリウムを多く含み、体を冷やしてくれるので  
 夏の体調管理にピッタリです♪  
 また、暑くて食欲がない時でもサラダや冷やし中華などでさっぱり食べられるのも  
 良いですね(\*~\*)  
 ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。



5月に、さくら組(胡瓜)・すみれ組(トマト)・ひまわり組(ズッキーニ)で植えた  
 野菜も大きく育って収穫しています♪  
 収穫した野菜は給食で使用したり、おやつなどで出したりして、  
 全クラスの子どもたちで食べています(\*'ω'\*)  
 野菜が苦手な子も自分たちでお世話し、収穫した野菜は  
 おいしい！と喜んでパクパク食べています♪



## ☆コバト保育園給食メニュー☆

### 「ほうれん草ともやし なめ茸和え」



#### 【材料(約4人分)】

・ほうれん草	100g
・もやし	100g
・なめ茸ビン詰め	50g
・正油	4g



#### 《作り方》

- ① ほうれん草、もやしを茹でる。  
茹でたらザルにあげ冷ましておく。
- ② ほうれん草、もやしを冷めたらしぼって水気をとり、  
食べやすい長さにざく切りにする。
- ③ ボウルに②の野菜を入れ、なめ茸、正油を入れて和え、  
味を調えたら完成。 ☆ ʘ(°v°)ʘ ☆



### 「中華胡瓜」

#### 【材料(約4人分)】

・胡瓜	220g
・塩	1g
・正油	4g
・酢	5g
・ごま油	5g



#### 《作り方》

- ① ★の調味料を小さいボウルに計り、混ぜ合わせておく。  
胡瓜は少し厚めに輪切りする。(スティック状でもOK♪)
- ② 混ぜ合わせた調味料と胡瓜を和え、味を調えたら完成 ☆ ʘ(°v°)ʘ ☆

