



☆コバト保育園給食・おやつメニュー

「カンジャスーフ」



野菜や果物で水分補給を!!



夏も近づいてきて気温も高くなってきていますね。
気温が高くなってくると脱水や熱中症になりやすくなってしまいます。
その為、夏はこまめな水分補給が必要になってきます。
お茶やスポーツドリンクなどの飲み物だけでなく、野菜や果物からも水分を摂ることが出来ます。
夏が旬の野菜や果物には水分が多く、胡瓜・ナス・スイカには約90%もの水分が含まれています。
また、野菜や果物からは汗などで失われたミネラルも補えるので、
食べ過ぎには十分注意しながら積極的に摂るようにしてみてください(*´艸`)

- 🍈 スイカ・もも・メロンなどの果物にはミネラルが豊富に含まれています。
- 🍆 ナスや胡瓜、トマトなどの夏野菜には体の熱を下げる働きもあります。
- 🍷 旬の食材を上手に使って脱水・熱中症予防をしましょう！



好き嫌いを克服する方法



好き嫌いと言えば野菜の好き嫌いが多いですね。
野菜は酸味や苦味があります。酸味や苦味といった味覚や嗜好の発達としては大きくなってから獲得するものです。
赤ちゃんのとき、離乳食などで食べられていた食材が食べられなくなるのは、
感知していなかった味覚を感知するようになったからで味覚が発達した証拠です。
そんなときは野菜をおいしく食べられるように周りの関わりが大切です。

【材料(約4人分)】

・鶏モモ肉	45g	・チンゲン菜	70g
・人参	40g	・白米(生)	30g
・玉葱	80g	・だし	2g
・にんにく	1g	・塩	1g
・じゃが芋	50g	・正油	16g
・セロリ	10g	・油	10g

《作り方》

- ① 鶏肉・チンゲン菜・セロリは食べやすいサイズにカットする。
にんにくはみじん切りにし、玉葱・人参・じゃが芋は1cm角くらいの
コロコロに切る。
※保育園ではうすくスライスした鶏肉を使用しています。
- ② 鍋に油をひいて、にんにくを炒め香りが出てきたら
人参・玉葱・じゃが芋・鶏肉を炒める。
全体に油が回ったら、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、セロリ・チンゲン菜・白米(生)、
調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 白米が柔らかくなって全体的にとろみがついてきたら
味を調えて完成。 + ☆ ♪(๑ˊ▽ˋ) ♪ + ☆



「野菜が大好きになる工夫」

- 生野菜より煮たり、茹でたり
- だしをかかせて、味付けは薄味で
- 食べやすい調理法で
(やわらかく煮たり、とろみをつけて舌触りよく。)
- 一番おいしい旬を食べる
- 味付けを変えてみる
(ゴマ・カレー・マヨネーズ・ケチャップなど少量使う。)
- 星型やハート型など、形を変えて楽しく
- 家族みんな一緒に楽しく食べる