

# 給食だより

2010年

7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

梅雨が明ければ、いよいよ暑い夏がやってきます！夏を乗り切る食生活にしていましょ！汗もたくさんかくので水分補給も忘れずに！

さあ夏野菜を食べて

七夕の日に昔から食べているものとして「そうめん」があります。  
(昔は絹糸がお供え物でしたが、今はそうめんに替わりました。また、そうめんは天の川に似ているからです。)

オクラやナスなどの旬のお野菜をたくさん使って食べましょ！保育園でも、七夕の日はそうめんが登場！おたのしみに☆



## ☆夏野菜の紹介☆

夏野菜は、水分とビタミン類がたっぷり！夏の暑さに負けないように昔から伝わってきた旬のお野菜は栄養価も高いです！積極的に食べて、夏を乗り切りましょ。

給食で大人気の夏野菜  
メニューです！

### トマト



ビタミンが豊富で栄養価が高い野菜です。生のままでもちろん、スープに入れてもおいしく食べられます。

### オクラ



ネバネバの粘り気が特徴のオクラ！あのネバネバの正体は食物繊維です。便秘予防やコレステロールを低下させる働きもあります。おほか和えやサラダだけではなく、おつゆの具にしてもおいしいです！

### ナス



油との相性抜群！揚げもの・炒め物に最適です。焼きナスもおいしいですね！アクがあるので、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎましょ。

### きゅうり



サラダや酢の物だけではなく、そのまま味噌やマヨネーズをつけて食べても、漬け物にして食べてもおいしいです！

## 給食メニューレシピ

### ＜ナスとトマトのスパゲティー＞

子ども2人分・大人2人分

#### ＜材 料＞

- ・スパゲティー（乾） 250g
- ・ナス 2本 ・トマト 1個
- ・玉ネギ 1個 ・ベーコン 150g
- ・ピーマン 3個
- ・ケチャップ 1カップ ・粉末の鳥がらだし 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2 ・塩 少々

#### ＜作り方＞

- ①スパゲティーを茹でる。
- ②ナスはいちょう切り（輪切りでもOK）、トマト・玉ネギ・ピーマンは2cmぐらいのざく切り、ベーコンは2cmぐらいに切る。
- ③ナスは油で揚げて、ベーコン・玉ネギ・ピーマンをよく炒め、トマトは最後に加える。
- ④調味料を全て加えて、茹でたスパゲティーにかければできあがり！