

給食だより

2016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

夏野菜がおいしい時期になりましたね。今回はあおぞら3園でお世話になっている神奈川区菅田町の金子さんに、農家ならではのおいしい野菜を選ぶポイントを聞いてみました！お店で買う時などの参考にしてみてください。



☆おいしい野菜を選ぶポイント☆

<p>きゅうり なす ピーマン</p> 	<p>色付きが濃く、ツヤ、張りのあるものが良いです。キュウリはトゲ、なすはへたのトゲが痛く感じるくらいだとお新鮮です。 1本 100~120gがおすすめ。</p>
<p>トマト</p>  <p>この部分に青味があるものはおいしいそうです！</p>	<p>品種にもよりますが、200gほどの大きさがよいです。大きさが同じくらいの場合、持ってみて重い方を選んでください。青味が多いものは酸味が強いです。好みによります。下の尻に少し青味が残っているくらいがちょうど食べ頃です。</p>
<p>枝豆</p> 	<p>今は袋詰めが主流ですが、枝つきの方が、鮮度があります。実が詰まっていながら、カラのふたが閉まっているものがおすすめです。</p>
<p>とうもろこし</p> 	<p>実が先の方まで詰まっていたり、ふっくらツヤのあるもの、皮の色が濃い緑のものはおすすめです。 ヒゲが褐色ならよく熟している証拠です。</p>

☆横浜市内産の夏野菜の紹介☆

きゅうりやトマトは市内各地で生産されており、6・7月が最盛期になります。じゃがいもは栽培の歴史は古く、保土ヶ谷区産のものはかつて北海道へ種イモとして送られていました。6・7月にかけて直売所などに新じゃがが出回ります。なすは収穫期間が長く横浜市内では6月末から10月まで収穫されます。

なぜ旬がいいの？

四季のある日本では、昔から「旬」を味わい、喜びを感じてきました。最近では、多くの野菜が1年中店頭に出回っています。しかし同じ野菜でも、旬の時期に収穫された野菜は、その野菜本来の特徴をしっかりと持ち育つため、栄養的、味にも優れています。

また、旬の食材は私たちの体に必要なものを与えてくれます。例えば暑い夏には、水分を多く含む野菜や酸味のある果物は、体を冷やしたり、食欲増進したりする効果があります。四季を楽しみながら、その時まさにおいしい、栄養価も高い旬の食材をぜひ意識して料理に取り入れてみましょう。



★給食レシピ★



【夏野菜のそばろかけ】(子ども1人当たり137kcal)

○材料(大人2人子ども2人分)

なす	4本	A {	みそ	小さじ2
かぼちゃ	1/6個		しょうゆ	小さじ2
豚ひき	100g		砂糖	大さじ1
片栗粉	適量		みりん	大さじ1弱

○作り方

1. なすは細長く、かぼちゃはくし切り。
2. なす、かぼちゃをオープンまたはフライパンで焼く。
3. 鍋に豚ひきを炒め、調味料Aを加える。肉がかぶるくらいの水を加え、片栗粉でとろみをつける。
4. 2をお皿に盛り付け、3のそばろあんをかけて出来上がり♪ ※Aは麺つゆでも代用できます。