



8月 給食たより

令和 5年 8月1日

篠崎 保育園

蒸し暑い日が続いていますが、園庭に植えたピーマン・オクラ・なす・トマトなど夏野菜がすくすく育っています。みんなで育てた野菜を収穫して給食室にとっても嬉しそうに持ってきてくれます。収穫した野菜は、給食で使用する事で、「これ今日採ってきた野菜?」「これピーマンだよね」など、野菜に興味をもってくれます。ご家庭でも買い物に行った時などに、「この野菜は何?」と野菜当てクイズをするのも興味をもつきっかけになると思います。



栄養を逃がさない!

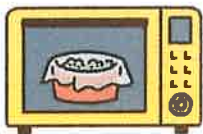
野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質を持っています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。



栄養を逃がさないコツ

★ゆでるのではなく、蒸す

キャベツやタマネギ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利!



★油でいためて食べる

緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。



★スープにする

煮汁に溶け出した栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。

★生のまま食べる

加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない。



園庭で採れた枝豆です。以上児クラスのみですが、ゆでて食べました。自分達で収穫した野菜を食べられる事は、格別ですね。



篠崎畑で採れたての野菜は、給食で提供していません。園児は、「篠崎畑の野菜はおいしい!」と嬉しそうに食べてくれます。まだまだ、野菜は実りそうです。野菜のおいしさを給食で味わってもらいたいです。

