



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 7 月号

この時期になるとトマトやなす等、色鮮やかな野菜が目をはきますね。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品。健康的な食生活を送るために野菜を積極的に食事に取り入れていきましょう。

## 野菜好きの子どもを育てる

子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。無理強いをせずに楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう。

### 野菜ジュースから摂取できる栄養について

「野菜 1 日これ 1 本」というネーミングを聞くと、野菜を食べると同様の効果を想像してしまいがちですが、野菜ジュースは製造工程で多くの栄養成分が破壊されています。カゴメのホームページには「普段の食事野菜をバランスよく食べるように心がけ、野菜ジュースは野菜摂取の補助としてお役立て下さい」と書かれています。健康のためには、野菜そのものを食べるように心がけましょう。



## 保育園給食レシピ ~うどんかいんとう~

分量 子ども約 6 人分

- ・うどん 1 玉
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 70g
- ・水 35g

作り方

- ① 揚げ油を 180℃にあたたためておく。
- ② うどんをほくしながら揚げ油に入れていく。
- ③ 砂糖と水を煮て溶かしておく。
- ④ うどんがきつね色にカリッと揚がったら取りだし、③をからめる。



★おやつレシピです。他にも、塩こしょう味やコンソメ味、カレー味などにしても美味しいですよ！

### 〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

5 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。