



給食だより

令和4年(2022年)7月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士



今月のテーマは、『野菜』です。野菜には、ビタミンなどの栄養や水分が多く含まれます。夏バテ予防に積極的に食事に取り入れたいですね。今回は、保育園で育てている野菜や新鮮な野菜の選び方などを紹介します。

保育園でどんな野菜を育てているの？

保育園では、ピーマン・おくら・なす・じゃがいも・きゅうり・さつまいも・とうもろこし等を畑やプランターで栽培しています。

子どもが水をあげたり、花が咲いて実がなる様子を見たり、野菜が育つ様子を間近で観察しています。大きく育った野菜は、子ども達が収穫し、ご家庭に持ち帰るか、保育園の給食やおやつで提供します。6月には、収穫したじゃがいもをフライドポテトにしたり、調理保育でなすをカレーに入れたりして提供した園もありました。園によって、栽培している野菜の種類が異なりますので、ぜひお子さんにどの野菜を育てているか聞いてみてくださいね。

新鮮な野菜の見分け方は？

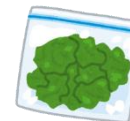
<p>トマト・なす</p>  <p>へたに張りがあるもの。実の色が鮮やかなもの。</p>	<p>にんじん</p>  <p>芯が小さいもの。色が濃く、表面がなめらかなもの。</p>	<p>キャベツ(冬)・白菜・玉ねぎ</p>  <p>ずっしりと重みのあるもの。重たい物は、水分が多くみずみずしい証拠です。</p>	<p>じゃがいも</p>  <p>しわがなく、張りがあるもの。形が丸く、重みがあるもの。</p>
<p>きゅうり・おくら</p>  <p>触るとトゲトゲしていて尖っているもの。太さが均一なもの。</p>	<p>ほうれん草</p>  <p>葉が厚く、緑色が濃いもの。根元が赤いものは、水分が多く、甘みがあります。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>ずっしりと重みがあり、へたの周りが割れているもの。カットされているものは、肉厚で種が詰まっているもの。</p>	<p>大根</p>  <p>まっすぐ伸びていて太いもの。硬く、張りがあるもの。ずっしりと重みのあるもの。</p>

野菜の冷凍保存方法

フードロスを抑えたり、時短につなげたりするため、野菜を冷凍して保存するのもおすすめです。保存方法は、野菜の種類によって異なります。参考にしてみてください。

生のまま冷凍する野菜 にら・ねぎ・きゃべつ・小松菜・きのこ等

- ①食べやすい大きさに切る。
- ②キッチンペーパーで水気を切る。
- ③フリーザーバッグに入れて、空気を抜いて冷凍庫へ入れる。



茹でてから冷凍する野菜 ブロッコリー・アスパラ・ほうれん草

- ①食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を沸騰させ、さっと茹でる。
- ③茹で上がった後、粗熱をとる。
- ④水気をとり、1回分に分けて、ラップに包んで冷凍する。



★栄養士からのワンポイント★

冷凍した日付をフリーザーバッグに記入しておくこと、使う際に古い物から選びやすいです。水分の多い野菜(レタス・トマト等)や繊維の多い野菜(大根・ごぼう等)は、家庭で冷凍保存するのは、向いていません。



夏野菜を使用したおすすめレシピ

今が旬のきゅうりを使った7月の給食レシピをご紹介します。



ツナの中華きゅうり



材料(きゅうり2本分)

きゅうり	2本(約200g)
ツナ缶	80g(1缶)
砂糖	3g(小さじ1)
しょうゆ	6g(小さじ1)
酢	5g(小さじ1)
ゴマ油	4g(小さじ1)

野菜等を追加する場合は、調味料も増やしてください。

つくり方

- ①きゅうりは、食べやすい大きさに切る。
- ②①をさっと茹でる。
- ③鍋に砂糖、しょうゆ、酢、ゴマ油を入れ火にかける。
- ④③にツナ缶と②のきゅうりを入れて火を通す。

保育園では、衛生上、すべての野菜を加熱して提供しています。ご家庭では、生のトマトやレタスなどを使ってもいいですね。カットわかめを入れるのもおすすめです。