



給食だより

令和8年度8月

南部療育センター

夏の暑さが本格的になり、賑やかなセミの声と共に厳しい暑さが続いています。暑さで疲れがたまりやすい8月はさっぱりと食べられる夏野菜をたくさん食べて栄養と水分を補給しましょう。南部療育センターの菜園では太陽の光をたっぷり浴びた真っ赤なミニトマトが実りました。トマトには夏の暑さに負けない強い体を作る栄養がたくさん入っています。好き嫌いが分かれる食材ですが、スープやカレーに小さく刻んで入れると酸味が抑えられ甘みとうま味が引き立ち美味しく出来上がるのでおすすめです。



8月31日は野菜の日

8月31日はやさいの語呂合わせから「野菜の日」とされています。そこで今回は夏が旬の野菜にも多い緑黄色野菜について紹介します。

●緑黄色野菜とは？

抗酸化作用、皮膚や粘膜の健康維持、免疫力の向上などの効果を持つβカロテンを豊富に含む野菜です。βカロテンだけでなくビタミンC・葉酸・カリウム・鉄・カルシウムなどの栄養素を多く含んでいる野菜もあります。

代表的な野菜にはトマト・ピーマン・ほうれん草・小松菜・かぼちゃ・人参などがあります。

●緑黄色野菜の栄養を効率よく摂るためのポイント

カロテンは脂溶性のため、油類と一緒に摂取することで吸収率がアップします。油炒めや揚げ物にしたり、ドレッシングやマヨネーズと一緒に食べるのが効果的です。

●おすすめレシピ

【人参しりしり】

千切りにした人参とツナをごま油で炒めます。人参がしんなりしたら溶き卵を加えて炒め、麺つゆで味付けしたら出来上がりです。炒めることで人参の甘さが引き立ち子どもでも食べやすい一品です。

【かぼちゃのチーズ焼き】

一口大に切ったかぼちゃをレンジでやわらかくするように加熱します。その上にケチャップとろけるチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼いたら出来上がりです。暑い夏の日でも火を使わない調理法なのでおすすめです。



- ・ごはん
- ・星のハンバーグ
- ・マセドアンサラダ
- ・きのこスープ
- ・七夕デザート

7月7日七夕の日の給食です。デザートは星形のゼリー、スープには星形の人参が入っています。いつもとは違う形のハンバーグでしたが、子どもたちは良く食べていました。



- ・カレーライス
- ・春雨サラダ
- ・コーンスープ
- ・すいか



夏が旬のすいかを提供しました。1つ1つ種を取り、1cm程度の厚さに切りました。