



## 給食試食会

R5. 6. 10 (土) あおぞら保育所

### レバーミートスパゲッティ (大人1人分、子どもの分量は3分の2)

#### <材料>

|         |     |       |     |              |      |
|---------|-----|-------|-----|--------------|------|
| スパゲッティ  | 50g | サラダ油  | 3g  | 牛ひき肉         | 20g  |
| ケチャップ   | 15g | 鶏レバー  | 9g  | トマトピューレ      | 15g  |
| 人参      | 15g | 玉ねぎ   | 50g | グリーンピース (冷凍) | 7g   |
| ウスターソース | 3g  | スープの素 | 1g  | バター          | 1.5g |
| 粉チーズ    | 3g  |       |     |              |      |

#### <作り方>

- ① 鍋でスパゲッティを茹でてバターをからませておく。
- ② 人参・玉ねぎはみじん切りにしておく。レバーは茹でてみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め火が通ったら②を入れてさらに炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ケチャップ・トマトピューレ・スープの素・ウスターソースを入れて味付けをする。
- ⑤ ①に④をかけて、最後に粉チーズをかければ出来上がり！！

### 青梗菜と豆腐のスープ (大人1人分、子どもの分量は3分の2)

#### <材料>

青梗菜 30g 豆腐 27g 干椎茸 1g スープの素 1g 水 150cc 塩 1g

#### <作り方>

- ① 干椎茸は、水でもどして食べやすい大きさに切る。
- ② 青梗菜は、食べやすい大きさに切る。豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけ①を入れて煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、②を入れてスープの素・塩で味付けをしたら出来上がり！！

ここ数年で、鉄分不足で貧血を起こす乳幼児が増え、保育所給食でも今回のような「レバーミート」や「パワーカレー」、「わんぱくハンバーグ」など、鶏レバーを使用した献立が増えました☆

レバーの苦手な子どもは多いですが、普段から大好きな献立に入っているため保育所では「美味しい！」と言って食べてくれます。お家での献立にもぜひ取り入れてみて下さい♪

## 朝ごはんは食べていますか？

朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、昼食までの活動を支える「エネルギー源」になります。朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

### 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

## 水分補給で熱中症予防を

大量に汗をかいた場合以外の普段の水分補給は、水や麦茶など、糖分を含まない飲み物を基本としましょう。麦茶にはミネラルも含まれています。

※スポーツドリンク 500ml には、**砂糖 30g (角砂糖 10個分) 以上**含まれているものも。

甘いものの摂り過ぎは、肥満や虫歯、生活習慣病にもつながるので注意しましょう。

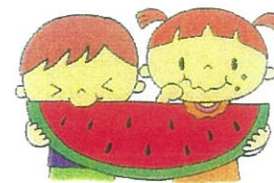


## 夏野菜を食べよう

夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日摂れたらいいですね。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### ◎夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC (野菜・果物)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)