



夏野菜には「緑黄色野菜」が多い?!



トマトやナス、オクラにかぼちゃにパプリカなど、夏になると旬を迎えた色鮮やかな野菜がお店に並びます。これらの夏野菜、実はほとんどが「**緑黄色野菜**」なんです!!

緑黄色野菜とは、**可食部100gあたりにカロテン含量が600μg以上の野菜**のことをいいます。
(トマトやピーマンのように摂取頻度や量が多いため緑黄色野菜に分類されることもあります)

緑黄色野菜がおすすめされる大きな理由は、それぞれに独自の**メリット**や**豊富な栄養素**が含まれることです。

- 例) トマト→悪玉コレステロールの排出を助けたり、たんぱく質の代謝を助ける働き
- かぼちゃ→血行促進作用
- ほうれん草→造血を助ける働き

β-カロテンは、**油で炒めることで吸収率がup**します!



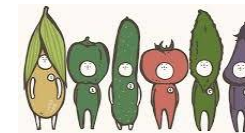
一方、「その他の野菜(淡色野菜)」には、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。緑黄色野菜とその他の野菜を併せることで、より多くの栄養素を摂取することができます。それぞれに異なる特徴を持っているからこそ、バランスよく食事に取り入れることが大切です。ね☆みずみずしく美味しい夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう!

ナスの肉炒め☆

細かくして、薬にからめても美味しい!
にんにくや生姜の香りで食欲増進♪

<材料> 子ども 2~4人分

- ナス…1本(150g)
- 玉葱…1/2玉(100g)
- にんにく…1g
- 生姜…1g
- 豚挽肉…100g
- ごま油…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- 鶏ガラ…2g
- 酢…大さじ1弱
- 砂糖…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1/2
- 水…100cc



<作り方>

- ①ナス・玉葱を食べやすい大きさにカットする。
↳ナスは皮に切り目を入れて味を馴染みやすくしましょう!
(水3カップに小さじ1の塩を溶かした塩水にさらし、10分おいて水気を拭く)
- ②にんにくと生姜を、みじん切りにする。(香りづけなのですりおろしてもOK☆)
- ③熱したフライパンで、ごま油・細かく切ったにんにくと生姜をいため、全体に油がなじんだら挽肉を入れる。
- ④続けて、玉葱・ナスを入れて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、水と調味料を加えて味を整える。
- ⑥水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけたら完成!



短大幼稚園

- ◎りんごパン
- ◎鶏肉と野菜のミネストローネ
- ◎かにクリームコロッケ
- ◎牛乳

とある日の献立…



大学幼稚園

- ◎ベーコンと茄子の Pasta
- ◎お豆腐ナゲット
- ◎バナナ
- ◎牛乳



「美味しかった☆」
「見て〜!!」
「お血ピカピカになったよ!」
「〇〇回おかわりした!」
「苦手だったけど、全部食べちゃった!」

桜井幼稚園

- ◎ピピンパ
- ◎春雨スープ
- ◎豆乳プリンタルト
- ◎麦茶



いつも、子ども達からたくさんの声をもらえてとても嬉しいです! 給食を通してたくさんの食べ物を好きになってくれると嬉しいです♪

