

8月 給食だより

2019.8.1 フジオひまわり保育園

スーパーや八百屋さんに、みずみずしく色鮮やかな野菜が並ぶ季節になりましたね。そんな夏野菜を美味しく食べる方法の一つとして、「ぬか漬け」があります。

野菜をぬか漬けにすると、ぬか床に含まれている乳酸菌が野菜の中に入り、野菜が腐りにくくなり、さらに味も美味しく、栄養価もアップします。

乳酸菌は便秘や下痢、食中毒、風邪の予防に効果があると言われています。

また、ぬか床に使う米ぬかはビタミンB群の宝庫。夏バテ防止に効果的だといわれているビタミンB群が野菜に浸透して、含有量が増えます。

ただし、塩分が多く含まれているので食べすぎには注意しましょう。

フタつきの保存容器(タッパー可)、ぬか、塩、唐辛子、昆布、野菜があれば始めることができます。手間はかかりますが、おいしい夏の味が味わえますよ。



今月の世界の料理・日本のご当地グルメ

1日…アメリカ:チリコンカン(大豆がたっぷりのトマト煮込み。子どもの口に合った優しい味です。)

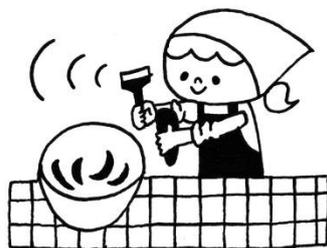
7日…沖縄県:ジュシーおにぎり(豚肉とひじき入りの沖縄の炊き込みご飯。うまみたっぷり!)

暑さと疲労でキッチンで料理をするのが大変な日は、電子レンジやオーブンを使用したおかずを作ってみてはいかがでしょうか?夏野菜もしっかり食べられて、簡単に作ることが出来ますよ♪楽しくお料理をして、おいしくごはんを食べましょう!

☆夏野菜のオーブン焼き☆

材料

- ・なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、パプリカ、オクラ等の夏野菜
- ・お肉(ウインナーやベーコンでも♪)
- ・オリーブオイル
- ・塩コショウ



作り方

※オーブンを170℃に予熱しておく。

(1) 野菜、お肉を食べやすい大きさに切る。

(例)なす、ズッキーニ…1.5 cm厚さ

トマト、オクラ…2 cm角

ピーマン、パプリカ…1 cm幅

(2) 耐熱皿(又は天板)に切った野菜とお肉を並べ、上からオリーブオイルと塩コショウをかける。

(3) 170℃のオーブンで30分焼く。すべての食材に火が取ればできあがり。

☆お好みでミートソースやチーズ等をかけて焼いても美味しいですよ!