

給食だより



2012年7月号
シャローム三育保育園

七月に入り、プールが楽しい季節になりました。

給食室では、夏の野菜を取り入れ、夏バテをしない料理を7月に取り入れました。その一つ、魚のラビコットソースはトマト、胡瓜を小さいさいの目に切って作るソースです。トマトが嫌いなお子さまも、お魚や他の野菜と一緒に召し上がっていただけたと思います。

☆今月のメニュー☆

ピーマンとじゃこの炒め物

(おとな 4人分)

<材料>

- ・赤ピーマン 1/2 個
- ・黄ピーマン 1/2 個
- ・緑ピーマン 2個
- ・しらす 100g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩 適宜
- ・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①赤ピーマン、黄ピーマン、緑ピーマンは千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、赤ピーマン、黄ピーマン、緑ピーマンの順に入れ、さっとゆで、水気を切っておく。
- ③しらすも湯通し、水気を切っておく。
- ④フライパンに油をひき、②を入れ炒める。
③も入れ炒める。
- ⑤塩、しょうゆを入れ炒め、器に盛り付けたら、出来上がり。

* 保育園では、大量に調理する点やピーマンの苦味を弱めるために、下茹でをしています。

《夏野菜について》



～ピーマンの栄養素～

Q、ビタミンCが一番含まれているのは、次のうちどれでしょう？

- 1、赤ピーマン
 - 2、緑ピーマン
 - 3、黄ピーマン
- 答え 1

<効用>

美容によい

(肌荒れが気になる時に、ピーマンに含まれるビタミンC、カロチン、ビタミンEが効きます)

がんの予防

(緑ピーマンに含まれる、クロロフィルに抗酸化作用がある。)

ダイエット

唐辛子と同じ成分、カプサイシンが含まれ、新陳代謝をよくし、運動した時と同じように、熱エネルギーが体外に排出されます。

そのほか、ビタミンCやカロチンを含む為、風邪を予防します。

また、青臭さのもととなる成分のピラジンは血管を丈夫にする働きがあります。そして、血液をサラサラにし、動脈硬化の予防になります。

ピーマンのビタミンCは、加熱してもこわれにくいので優秀です。

