

# 給食だより



2015年8月号  
シャローム三育保育園

夏は水遊び等に夢中になってしまい、水分補給を忘れてしまう事もあるようです。まだまだ暑い日が続くのでこまめに水分補給をしましょう。

7月は幼児クラスで魚のつかみ捕りをしました。子どもたちが捕ってくれた魚をクラスでさばき、命の大切さと「いただきます」の意味を子どもたちに伝えました。食事の時間では子どもたちが器用に骨から身をとりにきれいに食べているのを見て感心しました、中には頭ごと食べている子もいてびっくりしました。普段の給食では出ない川魚でしたが、ほとんどの子が完食していました。



## 沖縄の食文化



沖縄の人達がよく食べる食材として豆腐・海藻・豚肉などがあげられます。豆腐には植物性タンパク質、もずくなどの海藻類には余計なコレステロールや塩分を外に排出、豚肉には疲労回復に有効なビタミンB1を多く含みます。他にも、沖縄の人達がよく食べる食材として人参があげられ消費量は全国1位です。今月の献立にも人参を使用した沖縄の郷土料理がありますので参考にしてみてください。

人参といえばカロチンが豊富な食べ物ですが、調理の仕方によってカロチンの吸収率に差がでてきます。吸収率は生で10%、茹でて30%、油を使うと50~70%とかなり差があります。そのため、カロチンの吸収率を考えるのであれば、天ぷらや炒め物、人参サラダの時は油入りのドレッシングがオススメです。



今月のメニュー

## 人参しりしり~沖縄の郷土料理~

忙しい時、もう1品欲しい時などにすぐに作れる料理です。

材料(4人分)

- ・にんじん 2本
- ・ツナ(缶詰・油漬け) 1缶
- ・卵 1個
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 適量
- ・顆粒だし 適量
- ・ゴマ油 適量

1 にんじんは千切りにします。

2 フライパンにゴマ油を熱し人参を入れて、中火で軽く火が通るまで炒めます。

3 2にツナ缶を汁ごと入れ、顆粒だし、しょうゆを入れ、塩で味をととのえます。

4 卵を溶きほぐして3に回し入れ、箸で混ぜながら炒り卵のようになるまで炒め、器に盛ります。