



8月

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2023年8月18日 給食室

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たいものの摂り過ぎは内臓を冷やし、消化不良や食欲不振につながります。冷たいものはバランスよく取り入れましょう。

暑い夏を乗り切る！

スタミナ納豆 つくってみませんか？

**スタミナ納豆とは？** 鳥取県の学校給食の献立で、納豆が苦手な子が食べやすいように考案されました。テレビで紹介され、全国に広まったようです。保育園で8月に取り入れてみたところ、子ども達に好評でしたのでご紹介します。

#### 材料 1人分

ひきわり納豆	20g
鶏ひき肉	20g
ごま油	1.5g
にんにく	1g
しょうが	1g
青ネギ	3g
しょうゆ	3g
砂糖	3g
酢	1g

**納豆**は腸内環境を整えたり、強い骨や歯を維持する成分が含まれます。1日の適量は大人で1パックほどといわれます。

**にんにく**は疲労回復や、免疫力アップの効果があります。一度に大量に食べると腹痛や下痢の原因となる成分を含むため、大人で1日1～2片ほどが目安です。胃への刺激を弱めるために、乳製品や豆製品、肉や魚といった良質なたんぱく質を含む食品と一緒に食べるのがおすすめです。

#### 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。  
香りが出たら、鶏ひき肉を入れよく炒め、しょうゆと砂糖で味をつけ、青ネギを入れる。粗熱をとる。
- ②お好みのねばりを出した納豆を加え、最後に酢を入れよく混ぜる。

本場のレシピでは隠し味にタバスコを加えるそうです。みそ味にしたり、ニラや人参などの野菜を加えたり、いろんなアレンジで楽しめます。ごはんや丼ぶりにもしたり、うどんや豆腐に乗せてもおいしいです。

ヨゼフ組さんの

