

給食だより 8月号

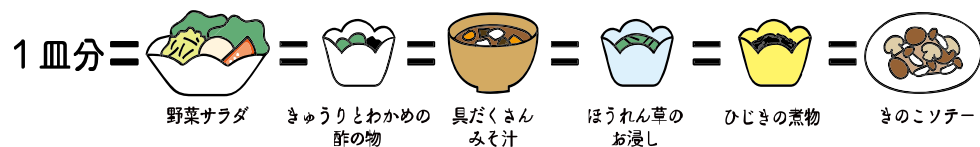
8月31日は8（や）3（さ）1（い）野菜の日。保育園の畑の夏野菜が豊作で、きゅうり、いんげん、パプリカを各クラスで料理していただきました。自分たちで育てた野菜の味は格別。暑い夏を乗り切る元気の源になりました。

野菜を食べよう！

野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、まだまだ食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感、味が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。野菜への嗜好を獲得するには『食べ慣れる』ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい！」と感じられる味覚を育てたいですね。

野菜はどのくらい食べればいいの？

「食事バランスガイド」（厚生労働省・農林水産省）では、野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5～6皿を目安に食べることが推奨されています。



【こどもに1日に食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜 90 g 程度



ブロッコリー 15 g、にんじん 15 g
かぼちゃ 60 g、トマト 10 g

淡色野菜 160 g 程度



たまねぎ 30 g、きゅうり 50 g
キャベツ 50 g、ごぼう 30 g

（福）聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年8月19日 給食室

つくってみませんか？

野菜たっぷり夏マーボー

7月13日の献立に初登場しました。好評でしたので紹介します！

〈材料：こども1人分〉

豚挽肉	20 g	ごま油	2 g
木綿豆腐	60 g	水	20 g
たまねぎ	10 g	みそ	1.5 g
なす	20 g	しょうゆ	3 g
トマト	20 g	酒	2 g
ピーマン	8 g	砂糖	1 g
にんにく、しょうが	お好みで	片栗粉	2 g

〈作り方〉

- ①豆腐を角切りにし、ゆでる。
- ②たまねぎをみじん切りにする。
にんにく、しょうがもみじん切りにする。
- ③なす、トマト、ピーマンを小さめの角切りにする。
- ④ごま油でにんにく、しょうが、豚挽肉、たまねぎを炒める。
③の野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
水と調味料を加えて煮る。
- ⑤①を加えて煮る。
最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

