



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年8月号

8月31日は野菜の日

「野菜の日」は、昭和58年に「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という願いを込め、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定されました。

野菜には、便秘予防や風邪をひきにくくする効果があります。野菜によって含まれる栄養素に違いがあるので、いろいろな種類の野菜を取り入れて健康を維持していきましょう。



給食では「野菜の日」にちなんで、31日に夏野菜(南瓜・なす)も使ったカレーライスが登場します。

夏野菜の収穫最盛期！

保育園では、幼児クラスが中心となって栽培している夏野菜の収穫が最盛期を迎えています。今年は特に、なすがたくさん実っているようです。

毎日の水やりなどのお世話をする体験から、自然の命の大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事をしていきたいですね。

家庭菜園でも人気のある、夏野菜の代表格である、なすとピーマンを使った料理を紹介します。

『なすとピーマンの揚げびたし』(大人2人&子ども2人分)

【材料】なす…3本 ピーマン…1個

揚げ油…適量

めんつゆ…100g(既定の希釈倍率で薄めたもの)

【作り方】

①なすはヘタをとって縦半分に切り、皮目に切り込みを入れ、さらに横に2等分し170℃の油で揚げる。先に皮目を下にして油に入れて揚げると、色止めになりきれいな紫色に揚げられます。ピーマンはヘタと種を取り、縦に6等分し揚げる。

②揚げたなすとピーマンを、希釈しためんつゆに浸して30分以上おき、器に盛りつける。

給食レシピ紹介



なすとトマトのスパゲティ(8/5)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

・スパゲティ(乾)…150g

・サラダ油……………小さじ2

・豚ひき肉……………90g

・玉葱……………中1/2個

・なす……………中2本

・ホールトマト缶…90g

・塩……………小さじ1/3弱

・トマトケチャップ…大さじ3強

【作り方】

①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させて塩を加えたら、スパゲティを半分に折り、ゆでる。袋に書いてある時間茹でたら、スパゲティの固さを確認し、ざるにあげておく。

②玉葱はみじん切り、なすはいちょう切りにする。なすの皮が固い場合はまだらにむいたり、全部むいて使うと食べやすくなります。

③ホールトマト缶をフードプロセッサーで粗く刻む。(またはカット済のトマト缶を使用する。生のトマトを使う場合は、皮・種を外して使うと食べやすくなります。)

④深さのあるフライパン、または鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。

⑤豚ひき肉の色が変わったら玉葱、なすの順に加えて炒める。

⑥野菜がしんなりしてきたら、③と塩、トマトケチャップを加えてさらに炒める。

⑦水分がなくなってきたら火を止め、①を絡めてできあがり。

※途中で味見をして、トマトの酸味が残っていたら砂糖を少々加えると食べやすい味になります。

できあがり量は、保育園で使用しているお皿に入る量です。麺を増やす場合は、全量を調整してください。

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	142kcal
・たんぱく質	7.0g
・脂質	3.2g
・食塩相当量	0.5g