

7月給食だより

2021年7月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※ く >内は、汁物の具です。
 ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
 ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

5	胡瓜 ごはん 味噌汁 〈白菜・麩〉 豆腐チャンプルー 大根生姜和え テンゲン菜ちくわソテー ジャージャー麺	6	オクラ ごはん 味噌汁 〈キャベツ・人参〉 鶏肉ハンガリー風煮込み 小松菜しらす和え もずく酢	7	大根 ごはん 味噌汁 〈ほうれん草・油揚げ〉 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ ズッキーニとベーコンのソテー	8	煮ごぼう ジャムサンド ワントンスープ 豚肉のつけ焼き 胡瓜ツナ和え 南瓜グラッセ	9	プロッコリー ごはん 味噌汁 〈キャベツ・麩〉 さば照り焼き ほうれん草しめじ和え 大根人参味噌マヨネーズ	10	煮干し 北海味噌ラーメン 青のりポテト ミニトマト	
12	酢大根 ごはん 豆乳味噌汁 〈芋・人参〉 鶏肉さっぱり煮 もやしナムル スナッフスンドウとえびの味噌炒め	13	人参 ごはん 味噌汁 〈南瓜・玉ねぎ〉 豆腐ナゲット キャベツと胡瓜の甘酢和え ひじき炒め煮	14	酢昆布 麦ごはん 味噌汁 〈小松菜・舞茸〉 かれないカレー焼き 人参含め煮 プロッコリー生姜和え	15	スナッフスンドウ フランスパン ほうれん草ポタージュ 鶏肉ソース焼き 大根とコーンのソテー アスパラ中華和え	16	セロリ ごはん 味噌汁 〈豆腐・大根〉 ほっけフライ 小松菜のり和え もやしと小えびのナムル	17	するめ 五目うどん キャベツコーン 和え枝豆	
19	胡瓜 ごはん 味噌汁 〈白菜・麩〉 豆腐チャンプルー 大根生姜和え テンゲン菜ちくわソテー ジャージャー麺	20	オクラ ごはん 味噌汁 〈キャベツ・人参〉 鶏肉ハンガリー風煮込み 小松菜しらす和え もずく酢	21	大根 ごはん 味噌汁 〈ほうれん草・油揚げ〉 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ ズッキーニとベーコンのソテー	22	海の日 冷麦	23	スポーツの日 きなこトースト	24	煮干し 北海味噌ラーメン 青のりポテト ミニトマト	
26	酢大根 ごはん 豆乳味噌汁 〈芋・人参〉 鶏肉さっぱり煮 もやしナムル スナッフスンドウとえびの味噌炒め	27	人参 ごはん 味噌汁 〈南瓜・玉ねぎ〉 豆腐ナゲット キャベツと胡瓜の甘酢和え ひじき炒め煮	28	酢昆布 麦ごはん 味噌汁 〈小松菜・舞茸〉 かれないカレー焼き 人参含め煮 プロッコリー生姜和え	29	煮ごぼう ジャムサンド ワントンスープ 豚肉のつけ焼き 胡瓜ツナ和え 南瓜グラッセ	30	プロッコリー カレーピラフ スープ 〈水菜・舞茸〉 鶏肉から揚げねぎソース スティック野菜 じゃが芋ソテー	31	するめ 五目うどん キャベツコーン 和え枝豆	
	マドレーヌ	とうもろこし	アイスクリーム・ビスケット	ごはん味噌おやき	デコレーションケーキ	ミルクパン						

とうもろこし



とうもろこしの原産は南米で、日本に伝えたのは16世紀ころ。北海道で本格的に栽培されるようになったのは明治に行われた北海道開拓の頃からだそうです。

<栄養素>

- 炭水化物
エネルギー源となり疲労回復などの効果あり
- 食物繊維
便秘の解消や血中コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがある
- ビタミン類
疲労回復効果や抗酸化作用が強い、夜フや粘膜の再成を促す
- カリウム
血圧の上昇を防いだり、老廃物を排出してくれる

<産地ランキング>

- 1位 北海道(全国シェアの40%)
- 2位 千葉県
- 3位 茨城県

<茹で方いろいろ>

- お湯から茹でる
沸騰させたお湯に入れて5分茹でるとシャキッとします
 - 水から茹でて沸騰させる
水から入れて沸騰させた後5分茹でるとジューでふくらむ仕上がります
 - 水から茹でて沸騰させない
水から入れて沸騰直前の湯面がゆらゆらした状態で15～20分茹でると甘みが引き出され、芽醇な香りが高まります
 - 電子レンジで蒸す
ラップに包み電子レンジ600W5分程度加熱します。水っぽくならず味が凝縮されます。皮つきの場合はラップをせず皮ごと加熱
- ※茹でた後に湯量に対し3%の塩を入れ4分ほどつけておくと、さらに甘みを引き出します

☆ 保育園の大根とコーンのソテーを作ってみよう!

材料(4人分)

- 大根 120g
- ホールコーン 40g
- サラダ油 小さじ1/4
- バター 小さじ2/3
- 塩 少々
- 醤油 小さじ1/2

作り方

- ①大根は1cmくらいの角切りにし、コーンは水気を切っておく。
- ②フライパンにサラダ油とバターを入れて溶かし、大根を入れて炒める。
- ③大根が半透明になったらコーンを加えて炒め、醤油・塩を入れ味を整えたら出来上がり。