

給食だより (No.1)



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育とは、「『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で豊かな生活を送るためにも大切です。

あさひ幼稚園では、子ども達が福岡で採れる野菜を知り、「地産地消給食」を味わう経験として、福岡県産のなすとトマトを使用した給食を6月18日に提供します。

レシピを載せていますので、よろしければお家でも作られてみてください。

6月18日 「地産地消給食」メニュー

- ・ごはん
- ・なすバーグ
- ・トマトとわかめのサラダ
- ・アシドミルク

★福岡県産トマト

ハウス栽培が多いため1年中出回っており、出荷のピークは4~6月といわれています。

トマトは、リコピン、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富に含まれている、栄養価の高い食材です。また、トマトのリコピンは油に溶けやすい性質があり、油と一緒に食べると体内への吸収率が増します。18日の献立のサラダには、ごま油を使用しています！

★福岡県産なす

福岡のなすには、博多なすや久留米なすなどがあります。

なすに含まれるβ-カロテンとビタミンKは、油に溶けやすい性質があるため、油炒めや揚げ物にすると吸収率が良くなります。

新鮮ななすを見分けるポイントは実のツヤがよく、皮が薄いものです。

他にも福岡県産の野菜はたくさんあります。

ご家庭でも地産地消を意識して食材を選んでみてはどうでしょうか。

- ・博多万能ねぎ
- ・博多アスパラガス
- ・博多ブロッコリー
- ・博多えのき
- ・サラダ菜
- ・小松菜
- ・みずな
- ・ほうれん草
- ・春菊
- ・チンゲン菜
- ・キャベツ
- ・ごぼう
- ・たけのこ

など...



おうちでつくろう！

地産地消給食レシピ



なすバーグ

材料(大人2人+子ども2人分)

・合いびきミンチ	300g	・パン粉	25g
・玉ねぎ	90g	・豆乳	100g
・なす	30g	・ケチャップ	40g
・塩、こしょう	少々	(混ぜ込む用:10g、ソース:30g)	
		・ウスターソース	3g

作り方

- ①なすは1cmくらいの角切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに合いびきミンチ、玉ねぎ、なす、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップを入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンに形成したハンバーグを並べ、火をつけて片面焼き色をつける。裏返して少量の水をいれ、蓋をし、弱火で水がなくなるまで加熱する。竹串やつまようじなどでハンバーグをさして白い肉汁がでたら最後にケチャップとウスターソースを混ぜたものをかけて完成！

Point



なすは小さく切って、ハンバーグの中に入れることで食べやすくなり、なすが肉汁を吸い、おいしく仕上がります。
材料を混ぜるだけで簡単に作れます。



おうちでつくろう！

地産地消給食レシピ



トマトとわかめのサラダ

材料(大人2人+子ども2人分)

・トマト	200g	★酢	10g
・乾燥わかめ	5g	★砂糖	5g
・コーン	20g	★醤油	2g
		★ごま油	10g

作り方

- ①トマトは小さめの角切りにする。
わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ②★の調味料を混ぜて、トマト、わかめ、コーンと混ぜる。

Point



トマトは、ミニトマトでも作れます。
その際ミニトマトは誤飲防止のため、4等分の大きさに切ります。