



給食だより

令和5年8月 花山認定こども園



夏が近づき、色とりどりの旬の北海道野菜が美味しい季節です。夏の暑さに負けないよう、よく食べて、よく体を動かしていきいきと過ごしましょう。

 今月の献立のテーマ 

「野菜をたくさん食べよう」です。

野菜は、からだの調子を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維を豊富に含んでいます。

成人では1日350g、4～5歳児では200gの摂取が目安とされています。

一度の食事で摂取するのは難しいため、三食に分けて取り入れましょう。

野菜の一日の摂取目標量は、成人では**350g**以上です。

目安は、「**1日小鉢に約5杯**」と覚えましょう。

子どもはその
7～8割程度



野菜の煮物



野菜炒め



具だくさんの
みそ汁



サラダ



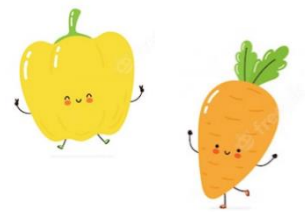
おひたし

札幌市では、野菜を食べる習慣をもっと意識してもらえるように毎年 8 月を「野菜摂取強化月間」としています。

市のホームページには、「もっと野菜を食べよう！レシピ」を紹介しています。さっぽろ子育て情報サイトには、保育園レシピも紹介していますので、ご活用ください。



もっと野菜を食べよう！
(札幌市公式ホームページ)



保育園レシピ紹介
(さっぽろ子育て情報サイト)



「レンチン」で、野菜を簡単に食べよう！

- かぼちゃ（200gで4～5分）
大さじ1の水をかけ、ラップに包んでチン！
- キャベツ・白菜など（100gで1分半）
耐熱皿にのせ、ふんわりラップでチン！
- ブロッコリー（100gで2分程度）
大さじ1の水をかけ、ラップをかけてチン！

子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安

●緑黄色野菜…90g程度

β-カロテン（ビタミンA）が豊富な野菜で、その他のビタミン・ミネラルも多く含まれている



ブロッコリー 15g にんじん 15g かぼちゃ 50g ミトマト 10g

●淡色野菜…160g程度

食物繊維が豊富な野菜が多い



たまねぎ 30g きゅうり 50g キャベツ 50g ごぼう 30g

☆札幌市では、4～5歳児で1日200gの野菜摂取を目標にしています。

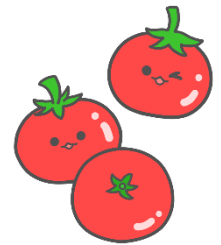
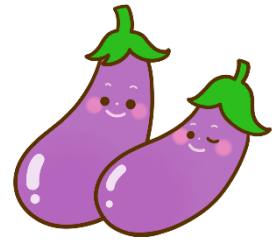
☆花山認定こども園の献立では、1日70g程度の野菜を取り入れるように献立作成を行っています。

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《なすのミートグラタン》 幼児5人分

《材料》

- なす 2本（150g程度）
- 油 適量
- 豚ひき肉 125g
- 玉ねぎ 中2/3個（みじん切り）
- ケチャップ 大さじ1と2/3
- トマトピューレ 大さじ2
- 塩 少々
- パン粉 大さじ2（乾煎りし焦げ目をつける）
- 粉チーズ 小さじ1



《作り方》

- ① なすは厚さ1cm程度の厚さに切り、水にさらす。
- ② なすの水気を切り、油で炒め取り出しておく。
- ③ 豚ひき肉・玉ねぎを炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え加熱する。
- ④ ③に②を入れ、塩で味を整える。
- ⑤ ④を器に盛り付け、パン粉と粉チーズをかけて出来上がり！！