



7月食育だより

令和6年6月27日

しんあい保育園

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子にも食べやすい「菜汁」。野菜には「苦み」や「えぐみ」がありますが数種類の野菜を組み合わせ、しっかり煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分とることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★「菜汁」の良さ★

① 副菜になる

毎日の献立で「副菜はどうしよう？」と悩むことがあります。そんな時に「副菜は菜汁でOK！」と考えればストレス軽減。冷蔵庫の余っている野菜で手軽に野菜をとることができます。

② サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なくたくさんの野菜を食べることができます。

③ 栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取できます。



④ 飽きずに食べられる

味噌・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べ進められます。

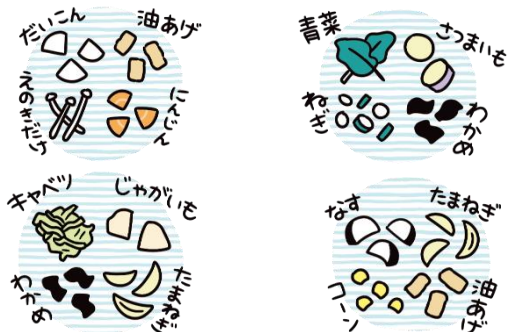
⑤ 作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下茹でや水切りが一切必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり！難しいレシピを見なくても作ることができます。

★菜汁・具の組み合わせ★

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、味噌（又は醤油・塩）で味付け



■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



★ぶどう組職員イチオシメニュー★

8日 ロールパン タンドリーチキン トマトサラダ コーンスープ ヨーグルト
野菜くずを毎日「何の野菜か？」クイズをしています。

- ・匂いを嗅いで… “にんにく” は「くさっ！！」、 “ネギ” は「あ！これネギの匂いがする」
 - ・触って… “ネギの根” は「きもちいい〜！」
 - ・見て… “じゃがいも・玉ねぎ” は「かんたん！〇〇だよ」
- “キャベツ” は「キャベツ！」「レタス！」「白菜！」…葉物は識別がまだ難しいようです。