

ぱくぱく だより

平成30年度

8月号



《毎月19日は食育の日です》

基本の五つの味（五味）

食べ物を口にした時に感じる味を五つに分けたものを五味（甘味・酸味・塩味・うま味・苦味）といいます。この五つの味には、それぞれ違った働きがあり、季節に応じ五味を使い分けることで、自然の変化に身体を合わせることができます。

外気温が高く、身体に熱がこもりやすいこの時期、ほどよく熱を発散させてくれるのが、苦味です。苦味の強い野菜であるピーマンやゴーヤは子どもにとっては苦手な味のひとつかもしれませんが、油との相性がよく、炒め物や揚げ物など調理方法を工夫することで、苦味を和らげることができます、食べやすくなります。

季節の野菜を食べ、身体の調子を整えていきましょう。

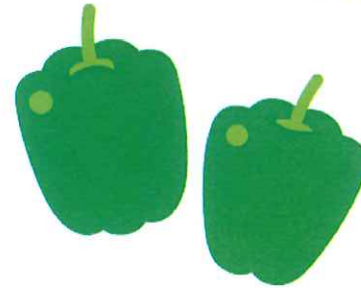


強い陽射しと共に小さかったひまわりもグングン大きくなり、夏らしい日々が続いています。子ども達も暑さの中元気いっぱい遊んでいます。

花火や夏祭り、プールなど、この時期ならではの楽しみがたくさんあります。そして体をたくさん使うので体力の消耗も激しい季節です。食欲が落ちる時期でもあり、喉ごしの良いそうめんなどの食事が多くなりがちですが、そうめんなどの主食ばかり食べていても体力は回復できません。肉や魚、野菜などからタンパク質やビタミン、ミネラルも一緒にとることで、体力の回復も早くなり、夏の暑さに負けない体になります。食事を取り、しっかり睡眠をとって体を休ませ、まだまだ暑い夏を元気に過ごしましょう。

事業所欄

ピーマン入りそぼろ玉子丼



《材料4人分》

- ・豚ひき肉・・・200g
- ・ピーマン・・・2ヶ
- ・①砂糖・・・小さじ1
- ・①みりん・・・大さじ2
- ・①醤油・・・大さじ1
- ・卵・・・2ヶ
- ・②砂糖・・・小さじ1/2
- ・刻みのり・・・適量

- ①ピーマンはみじん切りにして水にさらしておきます。
- ②ボールに卵を割りほぐし②の砂糖を加え混ぜます。
- ③フライパンに分量外のサラダ油を適量入れ炒り卵を作っていきます。
- ④③を一度お皿に取り出し、ペーパー等でフライパンをふき取ります。
- ⑤サラダ油を適量入れ、ひき肉を炒めます。火が通ってきたらピーマンを加え炒めます。
- ⑥①の調味料を入れ汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑦丼にご飯を盛り、④と⑥を半分ずつになるように盛付、上から刻みのりをふって出来上がりです。

※ピーマンは刻んだ後に水にさらすだけでも、苦味を抑える事ができます。



子どもを元気にする給食
株式会社ミールケア

今月の 二十四節気

立秋(りっしゅう) 8月7日

暦の上では秋になりますが、日中はまだ残暑が厳しく1年で最も気温が高くなる時期です。夏の風と秋のさわやかな風が混在し始めます。



処暑(しよしよ) 8月23日

暑さが少しやわらぐ頃。厳しい暑さの峠を越し、朝夕は涼しい風が吹き始め、山間部では早朝に白い霧が降り、秋の気配を感じます。