

7月 給食だよ!

令和元年 7月 12日
乃木 保 育 所

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。今月は暑さに負けない体作りのため、夏バテ予防に効果があるトマトやなす、オクラやモロヘイヤなど夏野菜をたくさん取り入れています。また、『土用の丑の日』にはうなぎを使い、スタミナをつけ暑い夏を元気に乗り切ってほしいと思います。今月の給食だよ!では夏の食材～魚～についてお話します。

魚の骨取りをしました!

給食で『イワシの梅味噌煮』を出しました。あんず・れもん組は骨つきイワシを出し骨をとる練習をしました。



魚の骨取りは慣れていないかな?という子もいましたが大きい骨は箸で取って、小さい骨はよく噛んで食べました。悪戦苦闘しながらも最後まで諦めずに魚の骨取りをしました!



近年、骨付きの魚を食べる機会が減ってきています。保育所では魚に骨があり、どうやって食べたら箸で上手に取れるか子ども達に知らせ日本ならではの食を大切にしていきたいと思っています。



夏の食材レシピ～魚～

夏でも食べやすい魚レシピを紹介します。ぜひお試しください!

★イワシ★

目が澄んでいると新鮮



光沢があり、身がピンと張っているもの

☆カルシウムで骨を強化
☆ビタミン B12 で貧血予防

～イワシのらっきょう煮～

♪材料 (2人分)

- ・イワシ …2切れ
- ・らっきょう酢 …大さじ2
- ・醤油 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・卸生姜 …少々

♪作り方

- ①イワシは頭と腹わたを取る。
- ②鍋にらっきょう酢、みりん、卸生姜を入れ煮立たせ、①のイワシを入れ味が染みるまで煮詰める。

★キス★

うろこが落ちていないものが新鮮



身がピンとして透明感がある

☆水分が多く、消化しやすい
☆ビタミン D で骨強化をサポート

～キスの天ぷら～

♪材料 (2人分)

- ・キス …2切れ
- ・天ぷら粉 …大さじ2
- ・青のり…少々
- ・揚げ油 …適量

♪作り方

- ①頭、うろこ、腹わたを取り開きにする。
- ②天ぷら粉と青のり、水を加え衣を作り、①のキスを潜らせ揚げ油で揚げる。

★トビウオ★

目が黒く澄んでいる



背部が青黒色で光沢があり身に弾力がある

☆ビタミンE、ナイアシンが豊富で血行良好
☆低脂質、高たんぱく質

～トビウオパークの照り焼き～

♪材料 (2人分)

- ・トビウオ…100g
- ・ごま油 …大さじ1
- ・大葉 …2枚
- ・みりん …大さじ1
- ・卵…1個
- ・卸生姜…小さじ1
- ・醤油…大さじ2

♪作り方

- ①トビウオは3枚におろし、フードプロセッサーにかける。卵、卸生姜を加えよく混ぜ、2等分に丸める。
- ②熱したフライパンにごま油をしく。両面焼き色がつくまで焼き、醤油、みりんを加え照りが出るまで加熱する。
- ③最後に千切りにした大葉をのせる。

