

2023年



8月



きゅうしょくだより

### ♪たべものクイズ

なんというなまえの“おやさい”のおはなでしょう？



♪ヒント♪

むらさきいろをしたな  
が〜いおやさいがそだ  
ちます。「〇〇び」とさ  
いごに“び”をつけてよ  
ぶこともあるよ。

### 今月の郷土料理：北海道



「ザンギ・道産子汁」

### ☆ザンギ

北海道釧路市にあった鶏料理店の店主が、中国料理の鶏のから揚げ「炸鶏(ザーチー／ザーギー)」に”運がつくように”と文字の間に『ン』を加えて「ザ『ン』ギ」と呼ばれるようになったという説があります。

鶏肉を漬け込むタレの分量や揚げた後にさらにタレをつけて食べることもあります。

給食では、おろし生姜+酒+醤油に漬け込んだ片栗粉をまぶし提供予定です。



### ☆道産子汁

「道産子」とは、“北海道で生まれたもの”を意味します。

“道産子汁”は、北海道でとれた食材をふんだんに使い、バターと味噌で味付けするのが特徴の汁物です。

給食では、「じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン(とうもろこし)を材料にした味噌汁として提供予定です。

※当日、北海道産のものを使用するとは限りません。

あらかじめご了承ください。



※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、「なす」でした！なすのむらさきいろは「なすにん」がふくまれているからなんだって。「なすにん」は、たいようのきらきらしたひかりからみんなのめをまもってくれるヒーローなんだ。なかよくなりたいね。



### ☆夏野菜のヒ・ミ・ツ☆

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

・多く含む水分で、体の中の熱を冷ます。

・“カリウム”も含まれているため利尿作用もあり、熱を尿として放出する。

また、夏野菜は“濃い色”にもヒ・ミ・ツが……

収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっていると言われています。

日焼け止めクリームでは体の外を、夏野菜を食べて体の中から紫外線対策をするのもいいかもしれませんね。

#### ・きゅうり

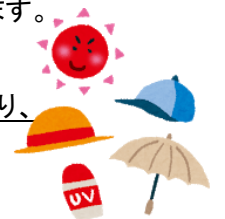
汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多い。

酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。

「きゅうりとわかめの酢の物」はいかがでしょうか？酢も一度火を通すとすっぱさが和らぐのでぜひ試してみてくださいね。

#### ・トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEを含む植物油(オリーブオイル、米油、サラダ油など)を使って効率よく摂取するのがオススメ。油を熱して卵をスクランブル状に。トマトを加えてさっと炒め合わせるのはいかがでしょうか？



### おうちで作ってみよう！

< 17(木) 昼食 >

#### ☆揚げ焼きやオープン等も使って☆「ザンギ」

※目安：幼児1人分

鶏もも肉 40g・生姜(しょうが) 適量・醤油 2ml・酒 2ml

片栗粉 4g・揚げ油 適量

(1) 生姜をおろす。

(2) (1)のおろし生姜+醤油+酒を混ぜ、鶏肉を漬け込む。

(3) 30分～1時間程度漬け込んだら、片栗粉をまぶす。

(4) 油を熱し、焼く。

※オープン使用の場合：天板にクッキングシートをしき、(3)を皮目を上にして並べる。油を回しかけ 230℃ 20分を目安に加熱する。(この場合は片栗粉の量を2.5g/人目安にしてください)

#### お子さまクッキングポイント♪

♪材料の下準備 ♪盛り付け

