



7月の給食だより

平成26年7月
うるま市保育課

みなさんこんにちは！梅雨が明けたとたん、沖縄の夏！がやってきましたね。

天気の良い日が続き、外で遊ぶ機会も増えてきますね。遊びに夢中な子どもたちに水分補給の声掛けを忘れずに、熱中症を予防しましょう。

普段の水分補給は水や麦茶などのノンカロリーのものがおすすめです。

暑いからといって甘いジュースやアイスクリームなどをだらだらと摂りすぎると、食事の時にお腹が空かず、食事がきちんと食べられなくなります。食事がきちんと食べられないと、エネルギーやその他の栄養素が不足して、夏バテの原因にもなります。

甘い飲み物やお菓子を食べる時は、きちんと時間や量を決めてしっかり食事を摂って、暑い夏を乗り切りましょう！

たべものクイズ♪

もんだい：『へちま』は沖縄の方言で何と言うでしょう。

- ①トーベラー ②ナーベラー ③ナクルナイサー



こたえ：②の『ナーベラー』

へちまは県外ではタワシや化粧水に利用されるイメージが強く、食用としてはなじみがないようですが、沖縄ではナーベラーとよばれ、昔から炒め物や汁物、煮物などいろいろな料理で食べられてきました。へちまのタワシで鍋を洗っていたことから、ナーベラーという方言になったと言われています。

ビタミンやミネラルを豊富に含み、なめらかな食感とまろやかな甘みが食欲をそそり夏バテの時も食べやすい食材です。

『トーベラー』と『ナクルナイサー』も沖縄の方言なので、どういう意味かお父さんやお母さんに聞いてみてね♪

レシピ紹介

7月の新レシピを紹介します。私はオクラが大好きです。毎年夏が来るのが楽しみで、オクラが出回る間、よくオクラ料理を食べています。保育所の子どもたちも、オクラかけご飯やオクラの和え物が大好きです。今回は、和え物などの副菜になることが多いオクラを、どうにかメイン料理に使えないかなあと考え、ミートローフにしてみました！焼いて切り分けると、かわいい星型のオクラになっています。今月はセタがあるので、7月7日の献立に入れてあります♪子どもたちが喜んでくれると嬉しいです。オクラだけに、この献立がお蔵入りになりませんように(笑)

★ 星のミートローフ ★ 旬のオクラを使った、ミートローフ夏バージョン♪

材料	分量(12切分)
合挽肉	300g
玉葱	150g
油	適量
人参	60g
卵	40g
食塩	4g
ナツメグ	少々
パン粉	30g
角オクラ	6本
薄力粉	小さじ2



加熱時間の目安：150℃のオーブンで30分

※オーブンの機種によって差があります。竹ぐし等をさして、赤い肉汁が出ないか焼き上がりを確認して下さい。

作り方

- ①玉葱、人参はみじん切りにし、オクラはヘタを取っておく。
- ②みじん切りにした玉葱を炒めておく。
- ③合挽肉、玉葱、人参、溶き卵、食塩、ナツメグ、パン粉を混ぜあわせよくこねる。
- ④アルミホイルを敷いたうえにさらにクッキングシートを敷き、A ③の1/2量をのばし、薄力粉をまぶしたオクラを2列に並べる。A

今回のレシピはオクラ2列にしてますが、3列にしてもいいかも♪

- ⑤③の残りをのせて成型してクッキングシートで包む。B クッキングシートで包んだうえから手でならすときれいに成型できます。C

.B



.C



- ⑥⑤をさらにアルミホイルで包み、オーブンで焼く。D 焼き上がったら切り分ける。

.D



お家でも作ってみてね♪
電子レンジ(600W)で加熱すると、加熱時間が4~5分で済みます。(※機種により差があります)
電子レンジの場合は、アルミホイルやクッキングシートは使わずにラップで包んで耐熱皿に置いて加熱します。
シリコンスチーマーを使ってもおいしいです。

