



食育だより 8月号



八尾市立保育所調理室

暑い、暑い夏がやってきました。いっぱい食べて、たくさん遊んでそしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう！

夏の食材 冬瓜

夏の食材なのになぜ“冬”瓜なのか？！

冬瓜は完熟した後の皮は、丈夫で、きめが細かいために水分を失いにくいことから、収穫してからも冷暗所なら常温で2、3ヶ月は品質を落とさず保存できる非常に珍しい野菜なのです。つまり「冬までもつ瓜」だから、冬瓜と名付けられました。日本での冬瓜の歴史はとても古く、平安時代から栽培されて食べられていました。購入時は重量感のあるもの、表面がみずみずしい物をえらびましょう。切り売りのものでしたら、しっかりと種をつまんだ物をえらびましょう。



夏野菜と鶏の煮物（4人分）

鶏肉	165 g
なす	90 g
ピーマン	20 g
赤ピーマン	20 g
黄ピーマン	20 g
とうがん	120 g
たまねぎ	60 g
だし汁	200 c c
しょうゆ	15 c c
さとう	15 g
酢	10 c c
ごま油	適量

1. とうがんは皮をむいて縦半分に切り、種とわたを取り除きます。横から4~5cm幅に切り分け厚さ1cmに切ります。たまねぎは薄切りにして、なすとピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは食べやすい大きさに切ります。
2. 鶏肉をごま油で炒め、さらに①を加えてよく炒めます。
3. ②にだし汁、調味料を加えて煮込めば出来上がりです。

<1人分 151kcal>

