給食だより

令和３年度　１月号

社会福祉法人　晋栄福祉会
大阪市立東中本保育所　　給食担当　東　眞澄

新年あけましておめでとうございます

みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？お家でおせち料理や雑煮など
お正月料理をたくさん食べられたことと思います。食べ過ぎたり、生活リズムが乱れて
しまった人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続きますが、早寝、早起きを心がけ、
バランスの良い食事で体調を整えましょう。

どうやってとったらいいの？

朝食のバランスがとれないときは、１日３回の食事のトータルでバランスがとれるよう考えて食べましょう。

例	朝食	昼食	夕食
３食とも バランスよく 食べることが 理想です！！			
朝食の バランスが 悪かった 日は・・・・			
昼食の バランスが 悪かった 日は・・・・			

昼食と夕食で補いましょう！

夕食で補いましょう！

バランス以外にも

★食事は楽しく
おいしく
食べましょう！

★うす味を
こころがけ
ましょう！

★食べすぎに
注意しましょう！

今月の目標

好き嫌いせず何でも
食べましょう

大阪市ホームページ参照

今月のレシピ

材料１人分

①大豆のかき揚げ･さわやか漬け　②みそ汁

材　料	分量（g）
①水煮大豆	１５
ちりめんじゃこ	５
人参	５
コーン（缶）	５
ひじき	１
小麦粉	１５
卵	５
塩	少々
揚げ油	

材　料	分量（g）
キャベツ	２５
人参	５
きゅうり	１０
酢	２
砂糖	２
塩	少々
レモン汁	少々
②じゃが芋	３０
ねぎ	３
煮干し	
みそ	７

①―１．人参は大豆の大きさに合わせて切っておく。
ひじきはよく洗い、砂・ごみを除き、水に浸してやわらかくし、短く切る。
２．ちりめんじゃこは熱湯をとおしておく。
３．水煮大豆・コーンは水気をきっておく。
４．小麦粉・とき卵・水・塩を混ぜて衣を作り、材料を混ぜ合わせ、１７０度の油で揚げる。
５．キャベツは小さめの短冊に切り、人参はせん切り、きゅうりはうすく切る。それぞれさっとゆでて水気をしぼる。
６．砂糖・塩・酢・レモン汁を混ぜ合わせ、５の材料を和える。
７．４と６を盛り合わせる。

②―１．じゃが芋は厚めのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
２．煮干しでだしをとり、じゃが芋を煮て、やわらかくなればみそで味付けし、ねぎを加えて仕上げる。

大阪市献立カード参照

５歳児　ぞうぐみが育てたお米

田植え→水やり→稲刈り→稲架掛け（はさかけ）→脱穀（だっこく）→籾すり（もみ）

やっと玄米に→お米屋さんで精米

お米を育てることで子どもたちは
貴重な体験をし、
食の大切さを学びました。