給食だより

令和４年度　５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　伊藤　真知子

新緑の青葉にすがすがしさを感じる時期になりました。
少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように思います。
少し疲れが出てくる頃かもしれませんので、体調管理に注意しましょう。

今月の目標
よくかんで
たべよう

今月のレシピ

材料１人分 ①木の葉丼　②すまし汁　大阪市献立カード参照

材　料	分量（g）	材　料	分量（g）
①ごはん	１４０	②そうめん（干）	5
かまぼこ	１０	わかめ（干）	0.5
卵	４０	みつば	2
油揚げ	5	煮干し	
ねぎ	１０	塩	0.5
玉葱	３０	しょうゆ	2
人参	5		
しいたけ（干）	1		
刻みのり	少々		
砂糖	3		
しょうゆ	6		
煮干し			

①―１．かまぼこ・玉葱・人参はせん切りにする。
油揚げは油抜きをしてせん切りにする。
ねぎは小口切りにする。
しいたけは水でもどして小さく切る。
２．煮干でだしをとり、人参・玉葱・油揚げ・かまぼこ・しいたけをやわらかく煮て、砂糖・しょうゆで味付けし、ねぎを入れ、とき卵を流し入れて仕上げる。
３．器にごはんを盛り、２をかけて刻みのりをふる。

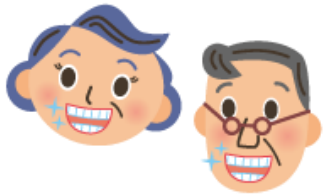
②―１．そうめんは半分に折ってゆで、器に盛り付ける。
わかめは水でもどして小さく切る。
みつばは小さく切っておく。
２．煮干しでだしをとり、わかめを入れて煮、塩・しょうゆで味付けし、みつばを加えそうめんにそそぐ。

ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう

よくかんで食べるには、かみごたえのある食材や料理の品数を多くすることも大切です。デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事をかむことに集中できません。
家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。
また、よくかんで食べることで、あごの発達や、虫歯の予防の効果も期待できます。

農林水産省ホームページ参照

食育マメ知識

8020運動とは？

厚生労働省では、1989（平成元）年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020（ハチマル・ニイマル）運動」を推進しています。