給食だより

令和４年度　９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

季節は秋へと移ろうとしていますが、まだまだ日中は暑い日が続きそうです。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わう中、給食で旬のものをいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらと思います。

これから運動会に向けての練習もあります。毎日元気に遊ぶためにバランスのとれた食事を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登所しましょう。

今月の目標

バランスの
とれた食事を
心がけましょう。

今月のレシピ

材料１人分

①サーモンライス　②フレンチサラダ　③すまし汁

材　料	分量（g）	材　料	分量（g）
①ごはん	１４０	③豆腐	３０
塩鮭	４０	えのき茸	５
土生姜	少々	ねぎ	３
玉葱	２０	煮干し	
人参	１０	塩	0.5
グリンピース	５	しょうゆ	２
油	３		
②トマト	３０		
きゅうり	１５		
キャベツ	２０		
酢	５		
砂糖	２		
油	５		

①―１．塩鮭はオーブンで焼き、骨・皮をとり、ほぐしておく。
土生姜はすりおろして、しぼり汁をとっておく。
玉葱・人参はみじん切りにする。
グリンピースは熱湯をとおしておく。
２．なべに油を熱して、人参・玉葱の順に炒め、塩鮭・土生姜のしぼり汁を入れ、よく炒めたらごはんを入れて手早く混ぜる。
３．２を皿に盛り、グリンピースを上にのせる。

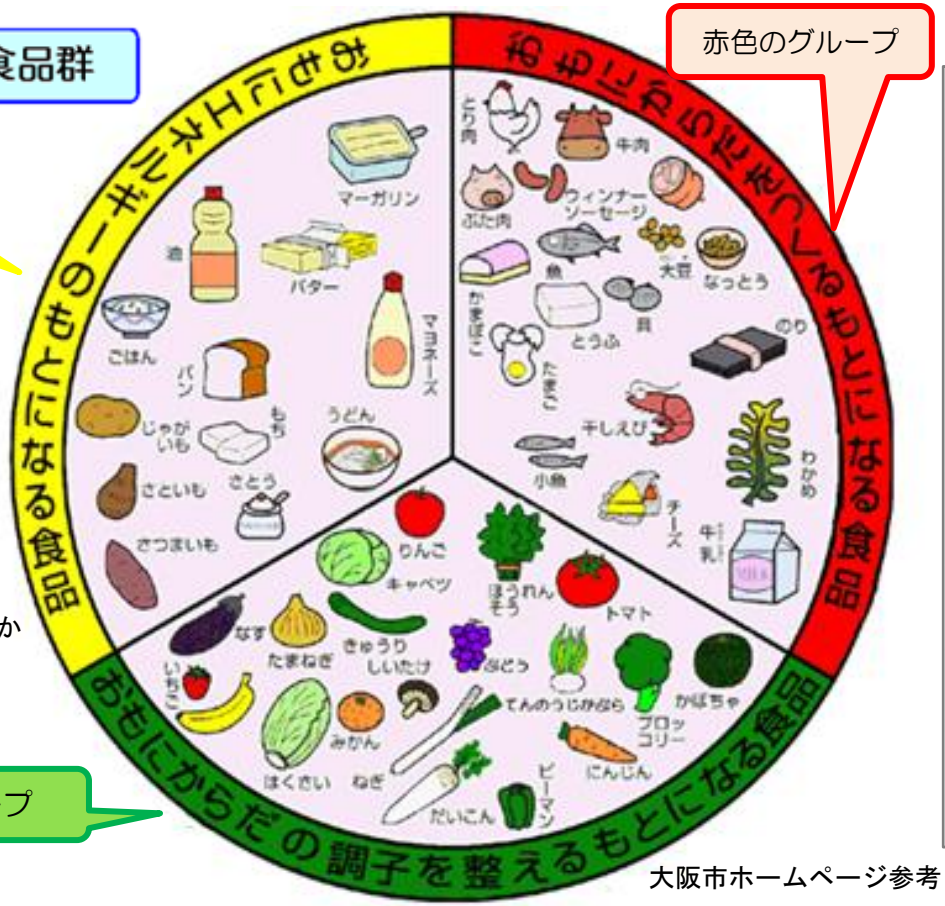
②―１．トマトは湯むきし、適当な大きさに切る。
きゅうりは小口切り、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでて水気をしぼる。
２．砂糖・酢・油を合わせてよく混ぜたフレンチドレッシングを作り、１の野菜を和える。

③―１．豆腐はさいころに切る。
２．えのき茸は石づきをとり、短く切る。
ねぎは小口切りにする。
３．煮干しでだしをとり、えのき茸・豆腐を入れ塩・しょうゆで味付けし、ねぎを加えて仕上げる。

バランスよく食べるコツ

- 朝食は必ず食べる。
- 1日３回の食事のトータルで考える。
- たくさんの種類の食品を食べる。
- 外食は単品より定食を選ぶ。
- 欠食せず、朝・昼・夕の３食をできるだけ決まった時間に食べる。

３つの食品群



赤色のグループ

黄色のグループ

緑色のグループ

保育所では毎日５歳児クラスが当番活動として食材の３食品群わけを友だちと協力して取り組んでいます。、

ご家庭の食事でも、どんな栄養の働きがあるか考えてみてください。

大阪市ホームページ参考

大阪市献立カード参照