



# 給食だより

令和3年度 7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

今月のレシピ

材料1人分

## ①五目そうめん ②なすとひき肉の炒めもの

| 材 料      | 分量(g) | 材 料   | 分量(g) |   |
|----------|-------|-------|-------|---|
| ①そうめん(干) | 45    | ②合ミンチ | 15    |   |
| ささみ      | 10    | なす    | 40    |   |
| 卵        | 20    | ねぎ    | 3     |   |
| 油        | 少々    | 土生姜   | 少々    |   |
| トマト      | 20    | 油     | 2     |   |
| きゅうり     | 10    | だし汁   | 適量    |   |
|          |       | 砂糖    | 1     |   |
| た        | 3     | しょうゆ  | 2     |   |
| れ        |       | 2.5   | 片栗粉   | 1 |
|          |       |       |       |   |
|          | 1.2   |       |       |   |



今月の目標  
野菜を食べよう

今月の予定 (調理活動)  
とうもろこしの皮むき

だんだんと日差しがきつくなり、いよいよ夏本番です。  
暑い中毎朝、水やりをしている所庭の夏野菜は、子どもたちと同じように  
すくすくと育っています。  
野菜が実れば収穫をし、給食で提供できるよう調理をします。  
どの野菜が一番早く収穫できるでしょうか？ 楽しみです。



野菜を食べるといいことたくさん！



### からだを丈夫にする

カルシウムやビタミンが、  
骨や歯をつくる手助けをします。

### 免疫力を高める

ビタミンやミネラルが  
体の調子を 整え、  
風邪をひきにくくします。

### お腹の調子を整える

食物繊維が腸の動きを活発にし、  
排便を促します。



### 咀嚼を促す

よくかむことで唾液が出て、  
歯の病気を防ぎます。また、  
満腹感を感じやすくします。

### 貧血を予防する

貧血の原因は鉄不足が多いです。  
野菜には鉄や鉄の吸収を助ける  
ビタミンが含まれます。

### 野菜を食べるときのポイント

- 1 食べにくい野菜はひと工夫しよう
- 2 いろいろな調理方法を試してみよう
- 3 旬の野菜で栄養価を高めよう 野菜を食べるときのポイント

- ①— 1. 煮干しでだしをとり、砂糖・しょうゆを入れ、炒つてよく  
すったごまを加えてたれを作り、冷やしておく。  
2. 卵はうすく焼いてせん切りにする。  
ささみはすじをとって小さく切り、熱湯をとおしておく。  
3. きゅうりはせん切りにし、さっとゆでて水気をしぼる。  
トマトは湯むきし、くし形に切っておく。  
4. そうめんは半分に折り、たっぷりの熱湯で少しかためにゆで、  
流水でよくもみ洗いし、ざるにあげておく。  
5. そうめんを具を色どりでよく盛り、1のたれをかける。
- ②— 1. なすはへたを落とし、さいころに切り、水につけてアクを  
抜く。ねぎは小口切りにしておく。  
土生姜はすりおろし、しぼり汁をとっておく。  
2. なべに油を熱し合ミンチを炒め、なすを加えてさらに炒め、  
だし汁を入れ、土生姜のしぼり汁・砂糖・しょうゆで  
味付けする。  
3. 2に水どき片栗粉を入れ、少しとろみをつけ、最後に  
ねぎを入れて仕上げる。