



給食だより 10月

令和3年度

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

①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すし汁 材料1人分

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
グリーンピース	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		



日中はまだ暑い日が続きますが、朝晩は涼しく、過ごしやすくなってきました。

10月の運動会を楽しみにしている子どもたち、急な気温の変化で体調を崩さないように、体調管理に気を付けましょう。

★「旬」の食材を食べよう★

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。



旬の食べ物
秋

サツマイモ
カキ
サンマ
栗

その他

チンゲン菜・

椎茸・ごぼう・

ナス・カツオ・

里芋など秋の

味覚はたくさん

あります！

★食への感謝を忘れずに★

私たちが食べている食べ物は、からだをつくるもとやエネルギーになったり、「いのち」をささえています。「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、植物や動物の「いのち」を食べることと、食べ物を育てた自然や人への「ありがとう」という気持ちを表す言葉なのです。

食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



今月の目標
食前・食後の
あいさつを
しよう

農林水産省ホームページ参照

- 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。
グリーンピースは熱湯をとっておく。
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、グリーンピースを上のにせる。
- 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。

大阪市献立カード参照