給食だより　12月号

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

今年も残すところあと1か月になりました。この時期は朝晩の冷え込みや、空気の乾燥などにより、風郡をひきやすくなります。ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためには手洗いが大切です。トイレの後や食事前に必ずしっかりと手を洗いましょう。

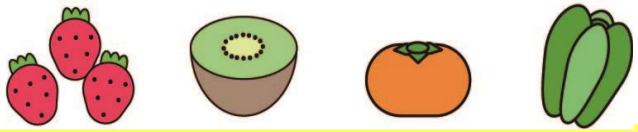
今月の目標

手洗い・うがいをしっかりしよう

風邪を予防する食べ物は？

ビタミンＣを多く含む食べ物

いちご、キウイ、柿、赤ピーマン、ピーマンなど



ビタミンＣは、免疫力を高め、体内に入ったウイルスの増殖を阻止する働きがあります。

ビタミンＡを多く含む食べ物

牛乳・乳製品、卵、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンＡは、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。
喉や鼻の粘膜を健康に保つことで、体内にウイルスが入るのを防ぎます。

体を温める食べ物

根菜類、生姜、ネギなど

体を温める食べ物や料理で冷えを防ぐことも大切です。

風邪予防は食事から！

バランスよく食事をとり、体を温めることで、風邪に負けない体作りをしましょう！

農林水産省ホームページ参照

①和風ミートローフ・添え野菜　②すまし汁

材料１人分

材　料	分量（g）	材　料	分量（g）
①合ミンチ	４０	②麸	1
さやいんげん	5	わかめ（干）	0.5
人参	5	煮干し	
ごぼう	5	塩	0.5
れんこん	5	しょうゆ	2
しいたけ（干）	2		
卵	5		
スキムミルク	3		
白みそ	6		
砂糖	1		
ごま	1		
油	少々		
トマト	２０		
ブロッコリー	２０		
マヨネーズ	3		

①―１．ごぼう・れんこんはみじん切りにして、うすい酢水につける。しいたけは水でもどし、人参とともにみじん切りにし、さやいんげんはすじをとり小口切りにする。
２．ボールに１の野菜・合ミンチ・とき卵・スキムミルク・ごま・白みそ・砂糖を合わせてよく練る。
３．油をぬったオーブン皿にかまぼこ型にととのえ、２００度にあたためたオーブンで約３０分焼く。
注）みじん切りはクッキングカッターを使用してもよい。
４．トマトは湯むきし、くし形に切る。ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。
５．焼き上がった３のミートローフを切り分け、４と共に皿に盛り、マヨネーズを添える。

②―１．麸は水でもどし、かるく水気をしぼる。わかめは水でもどし小さく切る。
２．煮干しでだしをとり、麸・わかめを入れて塩・しょうゆで味を付ける。

大阪市献立カード参照