給食だより

令和４年度　６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

　これから雨が降る日がどんどん増えてきます。いよいよ梅雨の始まりです。湿気を含んだ空気は、みなさんの気分や体調に悪影響を与えたり、食中毒をおこす原因の一つにもなったりします。
毎日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると４つのよいことがあります

★必要なエネルギーをとることができる
朝から十分に活動をするためのエネルギーを補給することができます。

★体温を活動しやすい温度に上昇させる
朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温が上昇します。特に、たんぱく質をとることで体温の上昇につながり、子どもたちは活動しやすくなります。

★脳のエネルギーを補給する
炭水化物は体内でブドウ糖にまで分解され、脳のエネルギー源となります。それにより、脳の働きが活発になり、集中力を高めることができます。

★便通をよくする
食べ物が胃に入ることで腸が刺激され、排便しやすくなります。

今月の目標

朝ごはんを食べよう！

大阪市こども青少年局ページ参考

今月のレシピ

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麩	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		

野菜がたくさん入って栄養満点！

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．麩は水でもどし、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、麩・わかめを入れて塩・しょうゆで味を付ける。

６月は「食育月間」
毎月 19 日は
「食育の日」

一人ひとりが毎の生活を支える「食」について考え見直し、できることから実践してみましょう！

大阪市献立カード参照