給食だより

令和４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

今年は、あっという間に過去最速で梅雨明けしましたね。暑さも本番になってきて、大量の汗をかき体は水分を欲しがります。喉が渇く前に十分水分をとってください。

今月の目標

水分をこまめにとりましょう。

食中毒に気をつけよう！

７月から９月にかけて食中毒が多発しています。食事前の手洗い、食品管理などご家庭でも食中毒予防を心がけましょう。

大阪市ホームページ参考

1. 調理前には、必ず手を洗いましょう。
2. 食品は、早く調理し、早く食べましょう。特に生ものは注意が必要です。
3. テイクアウトやデリバリーしたものは、できるだけ早く食べましょう。
4. まな板、ふきん等は熱湯や消毒薬で消毒しましょう。
5. 加熱する食品は、内部まで十分熱がとおるようにしましょう。
6. 例年、生や加熱不十分な鶏肉が原因とされる食中毒が発生します。鶏肉の生食は控え、十分加熱して食べましょう。
7. 下痢・腹痛・発熱などがあれば早めに医師の診察を受けましょう。

今月のレシピ　①ビビンバ風丼　②わかめの中華スープ

材料１人分

材　料	分量（g）
①ごはん	１４０
牛ミンチ	２０
油	１
塩	少々
こしょう	少々
しいたけ（干）	１
だし汁	１０
砂糖	２
しょうゆ	３
卵	１５
油	１
ほうれん草	２０
砂糖	少々
しょうゆ	１
ごま油	少々
大根	２０
人参	５
砂糖	２
酢	４
塩	０.５
②わかめ（干）	１
ごま	１
スープの素	少々
塩	少々
こしょう	少々

①―１．しいたけは水でもどして、細かく切っておく。（もどし汁は残しておく）
２．牛ミンチを油で炒め、しいたけも加え塩・こしょうで味付けする。しいたけのもどし汁・砂糖・しょうゆを加えて煮含める。
３．卵はうすく焼いて錦糸卵にする。
４．ほうれん草はゆでて水気をしぼり小さく切り、砂糖・しょうゆ・ごま油をまぶしておく。
５．大根・人参はせん切りにし、ゆでて水気をしぼり、砂糖・塩・酢で作った甘酢で混ぜる。
６．器にごはんを盛り、それぞれの具を盛りつける。

注）盛りつけた上に、きざみのりを飾ってもよい。

②―１．わかめは水でもどして、小さく切っておく。
２．スープを煮立たせ、わかめを入れて、塩・こしょうで味を付け、最後に炒ってよくすったごまを入れて仕上げる。

大阪市献立カード参照