給食だより

令和４年度　８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

ギラギラと照り付ける太陽が夏本番の暑さを物語っています。暑さは皆さんの水分・体力を奪いますので、しっかりと食事をとり、十分な休息を取ることが大切です。

今月の目標

好き嫌いなく何でも食べましょう。

収穫野菜を食べました。

なすび・ピーマン・オクラ・プチトマト
所庭の菜園野菜も毎日子どもたちが水やりをして、一生懸命育てています。
次はどの野菜が収穫できるかな？

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
たれ　煮干し		しょうゆ	２
たれ　ごま	３	片栗粉	１
たれ　砂糖	2.5		
たれ　しょうゆ	１２		

①—１．煮干しでだしをとり、砂糖・しょうゆを入れ、炒っ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。
ささみはすじをとり、ゆでて細かくさくか、せん切りにする。
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．そうめんと具を色どりよく盛り、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。

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

大阪市子ども青少年局　参考

大阪市献立カード参照