給食だより

令和４年度　10 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

秋晴れが続き、朝晩は涼しく過ごしやすい気候となり、
食欲の秋・スポーツの秋がやってきました。
日中はまだ暑く、運動をすれば汗ばむ日もある中、子どもたちは運動会の練習に励んでいます。体力を消耗し、中には食欲が衰える子もいます。
毎日元気に過ごせるよう体調管理には十分気を付けて下さい。

今月の目標

しっかり食べて
元気に運動しよう。

今月のレシピ　①鶏のごまみそソースかけ・添え野菜　②卵スープ

材料１人分

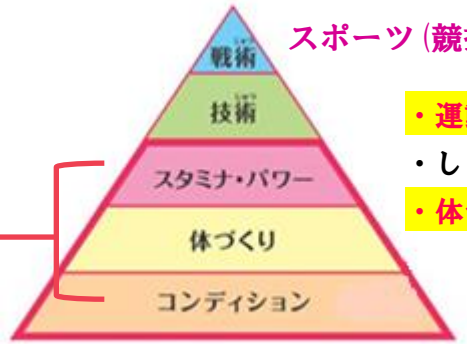
材　料	分量（g）	材　料	分量（g）
①鶏もも肉	５０	②卵	８
塩	０.５	にら	２
こしょう	少々	白菜	２０
		ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素	少々
ごまみそソース　みそ	２	塩	少々
ごまみそソース　砂糖	１	こしょう	少々
ごまみそソース　みりん	２		
ごまみそソース　ごま	１		
ごまみそソース　水	５		
じゃが芋	４０		
塩	少々		
トマト	３０		
きゅうり	２０		

①―１．鶏肉はフォーク等で皮に穴をあけ、塩・こしょうをしておく。
２．１の鶏肉を皮を上にして、蒸気のあがった蒸し器で約１５分蒸し、一口大に切る。
注）鶏肉はオーブンで焼いてもよい。
３．なべにみそ・砂糖・みりん・水を入れて煮とかし、炒ってよくすったごまを加えてごまみそソースを作る。
４．じゃが芋は適当な大きさに切り、ひたひたの水を入れてゆで、やわらかくなったらゆで汁を捨てて塩をふり、粉ふき芋にする。
５．きゅうりはうすく切り、さっとゆでて水気をしぼる。
６．トマトは湯むきし、くし形に切る。
７．２の鶏肉を皿に盛り、３をかけ、４・５・６を盛り合わせる。

②―１．白菜は短冊切り、にらは短く切る。
２．なべにスープを煮立たせ、白菜を入れて煮、塩・こしょうで味付けし、とき卵を流し入れてかき卵にして、最後ににらを加えて仕上げる。

大阪市献立カード参照

スポーツ（競技）と食事の関係



・運動上達のために必要なことは？
・しっかり食事をとることです！
・体づくりを考えて、食事をしましょう。

主食
エネルギー（スタミナ）のもとになります。ごはんを中心に毎食しっかり食べましょう。

副菜
よいコンディション（体調）で練習できる体をつくります。毎食食べましょう。

保育所のメニューです。
今月登場します。

牛乳・乳製品
身体や歯をつくります。
毎日欠かさずとりましょう。

果物
コンディション（体調）を整えるビタミンがとれます。
毎日忘れずにとりましょう。

主菜
しっかりした体をつくる材料になります。適量をとるようにしましょう。

農林水産省ホームページ参考