給食だより

令和４年度　12 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

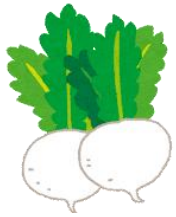
今月の目標

手洗いうがいを
しっかりと

冬本番、寒暖差も激しくなってきたので、普段の食事に冬野菜なども取り入れて栄養バランスのよい食生活を意識し、風邪に負けない体づくりを目指し、体調管理をしっかりしましょう。今月はクリスマスバイキングが給食に登場します。お楽しみに！

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

はくさい



かぶ

ほうれんそう

れんこん

ながねぎ

農林水産省ホームページ参考

今年は所庭のみかんの木にたくさんの実がなりました。子どもたちは登所するたびに興味津々で、奥の方をのぞき込んで見たり、手で触ったりと、給食室からは冷や冷やする場面がたくさん見られました。
収穫したみかんは、少しづつですがゼリーにして提供したいと思います。来年もたくさん実りますように。

今月のレシピ　①バンブキングラタン　②サラダ　③スープ

材料１人分

材　料	分量（g）	材　料	分量（g）
①かぼちゃ	２５	②トマト	３０
合ミンチ	１５	きゅうり	１５
ブロッコリー	１０	キャベツ	２０
コーン（缶）	５	酢	５
油	少々	砂糖	２
塩	0.4	油	５
こしょう	少々		
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素	少々	③ベーコン	５
小麦粉	５	人参	１０
マーガリン	５	玉葱	２０
牛乳	５０	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素	少々
塩	0.1	塩	少々
とろけるチーズ	５		

①―１．かぼちゃは、２センチ角位のさいころ切りにする。
２．カリフラワーは小房に分けてゆでる。
コーンは汁気をきっておく。
３．合ミンチを油で炒め、塩・こしょうをし、１のかぼちゃもいっしょに炒めて、スープを加えて煮、アクをとる。
４．なべでマーガリンを弱火にかけ、小麦粉を加えて焦がさないようによく炒め、牛乳を少しずつ加えてホワイトルーを作る。
５．３にホワイトルーを加えて混ぜ合わせ、２を加えて塩で味つけし、アルミカップに分け入れる。
６．５の上にチーズをのせ、２２０度にあたためたオーブンで約５分焼く。

②―１．トマトは湯むきし角切りにする。
キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切りにして、それぞれさっとゆでて水気をしぼる。
２．酢に砂糖をとかし、油を混ぜ合わせてフレンチドレッシングを作り、野菜を和えてグラタンの横に添える。

③―１．ベーコンは適当な大きさに切り、人参はいちょう切り、玉葱は短冊に切る。
２．なべにスープを煮立たせ、人参・玉葱・ベーコンを入れて、塩で味付けする。

大阪市献立カード参照