



# 4月

## 給食だより

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 真澄

### ご入所、ご進級おめでとうございます\*

暖かい陽気と共に新年度がスタートしました。桜の花も咲き始め春の訪れが感じられます。まだまだ冷え込む日もありますので、体調を崩さないように心がけましょう。朝ごはんを食べて元気に登所してきて下さいね。

### 朝ごはんを食べよう

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから大切です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



- **活動力アップ!**  
ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。
- **からだの目覚め!**  
体温が上昇し、体の活動準備ができます。
- **集中力アップ!**  
脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。
- **体調や生活にリズムを!**  
体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。
- **肥満予防!**  
朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

大阪市ホームページ参照

給食担当の東・寺嶋・椎葉・菅田です

給食室では、子どもたちと関わりながら、安心・安全でおいしい給食作りを心がけて調理していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 今月のレシピ

材料1人分

### 今月の目標

朝ごはんを食べて登所しましょう

## ①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
① ごはん	140	③ 豆腐	30
塩鮭	40	えのき茸	5
土生姜	少々	ねぎ	3
玉葱	20	煮干し	
人参	10	塩	0.5
さやえんどう	5	しょうゆ	2
油	3		
② トマト	30		
きゅうり	15		
キャベツ	20		
酢	5		
砂糖	2		
油	5		



大阪市献立カード参照

- ①— 1. 塩鮭はオーブンで焼き、骨・皮をとり、ほぐしておく。  
土生姜はすりおろして、しぼり汁をとっておく。  
玉葱・人参はみじん切りにする。  
さやえんどうは熱湯をとおしておく。  
2. なべに油を熱して、人参・玉葱の順に炒め、塩鮭・土生姜のしぼり汁を入れ、よく炒めたらごはんを入れて手早く混ぜる。  
3. 2を皿に盛り、さやえんどうを上のにのせる。
- ②— 1. トマトは湯むきし、適当な大きさに切る。  
きゅうりは小口切り、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでて水気をしぼる。  
2. 砂糖・酢・油を合わせてよく混ぜたフレンチドレッシングを作り、1の野菜を和える。
- ③— 1. 豆腐はさいころに切る。  
2. えのき茸は石づきをとり、短く切る。  
ねぎは小口切りにする。  
3. 煮干しでだしをとり、えのき茸・豆腐を入れ塩・しょうゆで味付けし、ねぎを加えて仕上げる。