



# 5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 眞澄

肌寒い日も多かった4月でしたが、徐々に気温も上がり日中は暑いくらいの気候になってきました。所庭ではやわらかな日ざしの中、5月のさわやかな風に乗って泳ぐこいのぼりが子どもたちを見守ってくれています。

### 「食べる力」を獲得する大切な乳幼児期です

よく噛むことで、身体にいいことがたくさんあります。成長に合わせてよく噛むことを覚えていきましょう。

**胃腸の働きを助ける**  
食べ物を小さくかみ砕くことで、飲み込みや消化がしやすくなります。



**満腹感を得やすくなる**  
「お腹いっぱい」を感じ、食べ過ぎを防止することができます。

**味覚が発達する**  
唾液が出て、食品そのものの味を感じやすくなります。

**言葉の発音がはっきりする**  
口の周りの筋肉が発育するため、発音がはっきりします。

大阪市こども青少年局ページ参照

### 育てて、作って、食べます。(菜園活動)

菜園活動を通して、野菜を育てて収穫し調理して食べるなどの楽しい経験を積み重ねることで、農作物や食物に関心を持つことにつながり、生きる力や感謝する心が芽生えていきます。また、収穫した野菜を給食に取り入れると、野菜が苦手な子どもも自分たちが育てた野菜は「おいしい」と言ってみんな残さず食べています。貴重な体験を大切に、子どもたちと共にすすめていきたいと思ひます。

## 今月のレシピ

材料1人分

**今月の目標**  
よく噛んで  
食べましょう

## ①豆腐だんご ②春雨サラダ ③すまし汁

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
①豆腐	30	②春雨	5
合ミンチ	10	ベーコン	10
玉葱	20	きゅうり	10
人参	10	砂糖	1
油	1	酢	2
小麦粉	10	しょうゆ	2
豆乳	3	ごま油	1
揚げ油			
塩	少々	③ほうれん草	10
しょうゆ	少々	しめじ	10
砂糖	少々	煮干し	
		塩	0.2
		しょうゆ	1.5



5月22日 給食試食会もあるのでぜひ参加してくださいね

- ①— 1. 豆腐は水気をきり、つぶしておく。  
2. 玉葱・人参はみじん切りにし、ミンチとともにさっと炒める。  
3. 1・2・小麦粉・豆乳を混ぜ合わせ、砂糖・塩・しょうゆで味付けし、だんごに丸めて160～170度の油で揚げる。
- ②— 1. 春雨はゆでてもどし、適当な長さに切る。  
ベーコンはせん切りにして、熱湯をとおしておく。  
きゅうりはせん切りにして、さっとゆで水気をしぼる。  
2. 砂糖・酢・しょうゆ・ごま油を合わせて1を和え、アルミカップに盛り付け、豆腐だんごの横に添える。
- ③— 1. ほうれん草はさっとゆでて水気をしぼり、細かく切っておく。  
しめじは石づきをとり、小さく切る。  
2. 煮干しでだしをとり、しめじを入れ、塩・しょうゆで味付けし、ほうれん草を加えて仕上げる。

大阪市献立カード参照