



9月

給食だより

令和 元年度

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

今年の夏はとても暑く、まだまだ日中は残暑の厳しい日もありますが、朝晩は秋を感じさせる風になってきました。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり体を休めることが大切です。運動会に向けてしっかりご飯を食べ体力をつけましょう。



今月の目標 旬の味覚を食べよう

秋の味覚の代名詞 『さんま』

たんぱく質より脂肪のほうが多いという珍しい、典型的な青背魚。

★DHA…血液中のコレステロールや中性脂肪を減らして高脂血症を改善したり、脳細胞の働きを活発にして痴呆症を予防する働きも期待されています。

★EPA…血液を固まりにくくして、脳卒中や心臓病を予防するといわれています。

★ビタミンD…カルシウムの吸収率を高めて骨を丈夫にしてくれます。

内臓には**ビタミンA**や**カルシウム**、**マグネシウム**など微量栄養素が豊富に含まれています。

大阪市水産物卸協同組合ホームページ 参照

家族そろって出かけてみよう！

大阪府和泉市

コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム

「食の安全」「食育」「たべるたいせつ」を見学したり体験させてくれる施設。食育ゾーンでは巨大な人体の中を歩いて体の仕組みを学ぶこともできます。



今月のレシピ

①鶏もも肉のコンソメスープ ②コンソメ

材 料	分量 (g)
①鶏もも肉	50
塩	0.5
こしょう	少々
油	少々
小麦粉	2
マーガリン	2
スキムミルク	2
コンソメスープの素	少々
しいたけ(生)	7
しめじ	7
塩	0.4
こしょう	少々
パセリ	0.3
ほうれん草	30
人参	10
油	1
塩	少々
こしょう	少々

材 料	分量 (g)
②ベーコン	5
人参	10
玉葱	20
コンソメスープの素	少々
塩	少々



材料 1 人分

今月の予定

12日

5歳児 調理活動

- 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、200度にあたためたオーブンで約15分焼く。焼きあがったら、食べやすい大きさに切りわけておく。
2. しいたけはせん切りにし、しめじは石づきをとり小さく切って、空炒りしておく。パセリはみじん切りにして水にさらし、よく水気をしぼる。
3. なべにマーガリンを入れて弱火でとかし、小麦粉を焦がさないようによく炒め、水で溶いたスキムミルクを入れ、適当な固さになるようスープを加減しながら加えて、ホワイトルーを作る。
4. ホワイトルーに、2を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
5. ほうれん草はさっとゆでて水気をしぼり、2センチ位に切っておく。人参はせん切りにする。
6. なべに油を熱し、人参を炒めて、ほうれん草を加え、さらに炒めて塩・こしょうで味付けする。
7. 1を皿に盛り付け、4をかけてソテーを添える。

- ② — 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