



給食だより 8月号



平成29年度

大阪市立東中本保育所

給食担当 伊藤 真知子

毎日暑い真夏日が続いています。

夏は冷たい物の飲みすぎや食べ過ぎ、寝冷えにより、お腹の調子を崩しやすくなります。



食事によって多少の影響をうけますが、健康な子どもの便は黄褐色系のバナナ状の便です。子どもの体調を確かめるひとつの目安にしてみてくださいはいかがでしょうか。

☆夏バテをしないために☆

① たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠をとりましょう。



② 肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べましょう。



③ 牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。



④ 戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。



おたよりおしらせ CD-RM ブックひかりのくに編集部参照

①すいとんスープ ②ソテー

材料 1人分

大阪市献立カード参照

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
① 小麦粉	6	② ベーコン	5
白玉粉	6	キャベツ	30
豚肉	15	パプリカ (赤)	5
卵	15	油	1
人参	10	塩	少々
玉葱	10	こしょう	少々
ねぎ	5		
わかめ(干)	1		
油	2		
煮干し			
塩	0.5		
しょうゆ	3		



- ①— 1. 小麦粉と白玉粉を合わせ、水を加えて耳たぶ位のかたさにねり、食べやすい大きさに丸めて、熱湯でゆでる。
2. 豚肉は適当な大きさに切る。
人参・玉葱はせん切り、ねぎは小口切り、わかめは水でもどして小さく切っておく。
3. なべに油を熱し、豚肉・人参・玉葱を炒め、だし汁を入れて煮、塩・しょうゆで味付けし、最後にわかめ・とき卵・ねぎを入れて仕上げる。
4. 器にすいとんを入れ、上からスープをそそぐ。

- ②— 1. ベーコン・キャベツは短冊切り、パプリカはせん切りにする。
2. なべに油を熱し、ベーコン・キャベツ・パプリカを炒め、塩・こしょうで味付けする。

◎すいとんの歴史

『すいとん』の歴史は、思った以上に長く、室町時代の書物に『水団(すいとん)』の文字が載っていたことが分かっていますが、残念ながら、その由来などははっきりしていません。長い年月の途中、様々な作り方があったとされていますが、現在のように練って手でちぎった小麦粉を使うようになったのは、江戸時代後期のことだったそうです。当時、すいとんは庶民の味として、江戸時代から戦前までは、すいとん専門の屋台や料理店が存在していたほどの人気料理でした。

ウィキペディア参照



今月の目標

水分補給をしっかりしよう