



11月号 給食だより

平成 29 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

だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、肌寒い日も増えてきました。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節です。

寒い日には体を温める根菜類を食べて、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。

寒さに負けない体づくりで冬の準備を

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないようにはたらくようになります。次のことに気をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



外で元気に遊びましょう

体で気温の変化を感じる

ゆったりと湯船につかって体を温めましょう

心身ともにリラックスします



今月のレシピより

材料 1 人分

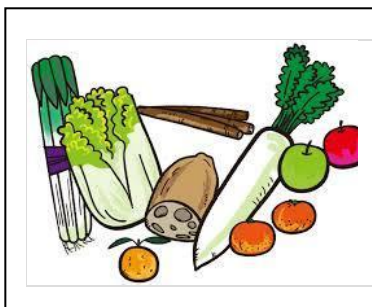
材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
① ごはん	140	③ 豆腐	30
塩鮭	40	えのき茸	5
土生姜	少々	ねぎ	3
玉葱	20	煮干し	
人参	10	塩	0.5
グリーンピース	5	しょうゆ	2
油	3		
② トマト	30		
きゅうり	15		
キャベツ	20		
酢	5		
砂糖	2		
油	5		

①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁



今月の目標

外から帰ったら、しっかり手を洗いましょう。



旬の野菜をとりましょう

根菜類、緑葉食野菜など
体を温め、やわらかくておいしい野菜がたくさんでまわります

- 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。
グリーンピース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、グリーンピースを上のにせる。
- 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。

大阪市献立カード参照