



1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

あけましておめでとうございます。

どんなお正月休みを過ごされましたか？遠くにお出掛けをした方もいると思います。生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心掛けましょう。

冬は根菜類が美味しい季節です。寒い時には体を温める作用がある根菜類を食べて元気に遊びましょう。

にんじん ごぼう かぶ さつまいも さといも だいこん

和食との相性が良く、お味噌汁に入れたり煮物にしたり、美味しい食べ方がたくさんあります。

七草がゆ 1月7日

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで神に供えとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっている体にはとてもおなかにやさしい食事といえるでしょう。

葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富に入っています。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊いてみましょう。

『園児わくわく行事食』 西田奈保子（芽ばえ社）参考

今月のレシピより

材料 1 人分

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
① 鶏肉	40	② 麩	1
しょうゆ	1.5	ねぎ	3
みりん	0.8	煮干し	
ごま油	少々	塩	0.5
人参	8	しょうゆ	2
卵	5		
小麦粉	8		
揚げ油			
ひじき	1		
じゃが芋	30		
トマト	15		
きゅうり	10		
マヨネーズ	8		
しょうゆ	0.5		

①鶏のキャロット揚げ・ひじきとじゃが芋のサラダ ②すまし汁

今月の目標

生活のリズムを見直しましょう。



- ①— 1. 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ・みりん・ごま油で下味をつけておく。
 2. 人参はすりおろして、とき卵・小麦粉を混ぜ合わせて衣をつくる。（衣がかたい時は、水を加える）
 3. 1に小麦粉をうすくまぶし2の衣をつけて、170度の油で揚げる。
 4. ひじきはよく洗って、砂・ごみを除き、水に浸してやわらかくして、ゆでておく。
 5. じゃが芋はさいころに切り、ゆでておく。
 6. きゅうりはさいころに切り、さっとゆでておく。
トマトは湯むきして種を除いて、さいころに切る。
 7. マヨネーズに、かくし味のしょうゆを加え、4・5・6を和える。
 8. 3と7を盛り合わせる。
- ②— 1. 麩は水でもどし、かるく水気をしぼる。
ねぎは小口切りにする。
 2. 煮干しでだしをとり、麩を入れて、塩・しょうゆで味をつけ、ねぎを加えて仕上げる。

大阪市献立カード参照

