

2017年度 試食会のお知らせ

北恩加島保育所では“食育”の取り組みのひとつとして、毎月1回「試食会」を実施しています。

保育室で子どもと一緒に給食を食べていただき、量・味付けや、普段、子どもが楽しくともだちと食事する姿を知ってもらい、家庭への食育へとつなげていきたいと考えています。

参加された方には当日の献立のレシピを配布しています。

また、頂いたご意見などは、今後の給食の参考にさせて頂いています。たくさんの参加をお待ちしています。

対象

幼児(3, 4, 5歳児)

の保護者の方

※1月からは2歳児の保護者の方にもご参加いただけます。

申し込み期間

毎月1月から10日まで

※1回の参加人数は5名です。
※1食分の代金として350円
(おやつ150円)を頂戴いたします。

10月の試食会

日時：10月19日(木)…給食(11:30ごろ)

和風ミートローフ、添え野菜、すまし汁

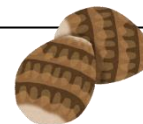
※行事などの都合により、変更になる場合があります。

※11月は16日(木)おやつ15時を予定しています。ご参加お待ちしております。

旬の味覚を伝えよう

秋はさわやかな実りの季節です。秋に摂れる魚には脂がたっぷりのって体をあたため、イモ類は体のエネルギー源になります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

さといも



イモ類の中でもっとも低カロリー。さといものぬめりは脳細胞を活性化するのはたらきがあります。煮っころがし、みそ汁の具に。

ぶどう



世界史上では8千年以上の歴史をもつ古い果物。糖類が多くエネルギー補給に効果的です。ポリフェノールはがん予防に効果的。

ごぼう



食物繊維が豊富です。ごぼうを食べるのは日本と韓国だけ。油と相性が良く、炒め物や、煮物、サラダなどでいただきます。

さけ(鮭)



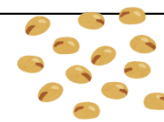
秋にいっせいに川をのぼってくる鮭は、意外にもビタミン類が豊富です。加工しても栄養価が損なわれにくく、粕漬やくんせいに加工されます。

さんま



秋のさんまは脂がのって最もおいしい季節です。口先と尾が黄色くなっているものが脂がのっておいしいさんまです。

大豆



大豆は脂質が少なく、良質のたんぱく質を多くふくみます。脳の活性化にも役立つ優れた食材です。豆腐・納豆などの加工品としても馴染み深い食材です。

給食だより

平成29年 10月号
社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所
給食担当 調理師 上田 彩

朝晩の涼しさに、ますます秋の深まりを感じる季節となりました。新年度がはじまってから、早くも半年がたちました。入所当時は食べることで精いっぱいでしたが、最近では給食の味付けや入っている野菜などの話をする子どもたちの様子に、食べる事への興味や関心が育ってきているのを感じて嬉しく思います。



秋は『食欲の秋』といわれ、来る冬に備えて食欲がぐんと高まる時期です。子どもの食欲は体の状態と、心（脳）にも大きな影響を受けています。たくさん遊んだあとや、自分で料理したものなど、楽しい経験が子どもの食欲を導きます。

食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて、ダラダラおやつはせっかくの食欲が減退してしまいます。

手づくりの料理の良さを生かして

料理をつくるおいしそうなにおいが食欲をそそります。

しっかり体を動かしてたくさん遊ぼう!

空腹感がわき心地よい食欲がうまれます。



『大正区みんなの健康展』に参加します

今回は“栄養バランスを考えましょう”というテーマでパネル展示します。ぜひご来場ください。

日時

10月15日（日）10時～14時

場所

大正区役所2階 玄関前ギャラリー前

レシピ紹介

吉野煮

<分量1人分>

むきえび…20g
鶏肉…20g
人参…20g
さやえんどう…5g
里芋…20g
れんこん…10g
しめじ…10g
砂糖…3g
塩…0.5g
しょうゆ…3g
みりん…2g
片栗粉…2g
煮干し（だし用）…適量



<作り方>

- ① 鶏肉は小さく切り、えびは塩ゆでしておく。里芋は皮をむき適当な大きさに切り下ゆでしておく。さやえんどうはゆでて斜め切りにする。人参は乱切り、れんこんはうすいイチョウ切り、しめじは小さく切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、人参、れんこんを加えしばらく煮る。砂糖・塩・しょうゆ・みりんを味付けし、鶏肉、里芋、しめじを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 最後にえびとさやえんどうを加えて、水どき片栗粉でとろみをつける。

平成 29 年 10 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火
	2	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	16	17
行事						運動会 予備日		魚の解体 ショー	食育座談会	遠足 (幼児のみ)			
朝礼用 おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	30	23	102'	105'	147	125'	78	45	141	110	134	38	63
献立名	①ポークソテー・ マカロニサラダ ②コンソメスープ	①豆腐だんご ②春雨サラダ ③すまし汁	①ホワイトシチュー ②和えもの	①鶏のごまみそ ソースかけ・ 添え野菜 ②卵スープ	①ハヤシライス ②ヨーグルト サラダ	①スパゲッティ ナポリタン ②わかめと コーンのスープ	①信田袋煮・ ごま和え ②みそ汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①かやくうどん ②和えもの	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①豆腐とハムの 華風ソテー ②わかめスープ ③季節の果物	①干草焼き・ ソテー ②みそ汁
主食	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①豚肉 塩 こしょう りんご 油 しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり マヨネーズ ②白菜 人参 しいたけ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①豆腐 合ミンチ 玉葱 人参 油 小麦粉 スキムミルク 揚げ油 塩 しょうゆ 砂糖 ②春雨 ハム きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ③ほうれん草 しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉葱 油 小麦粉 マーガリン 牛乳 塩 こしょう ②ほうれん草 もやし ちりめんじゃこ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ	①鶏もも肉 塩 こしょう みそ 砂糖 みりん ごま(すりごま) 水 じゃが芋 塩 トマト きゅうり ②卵 春菊 白菜 コンソメスープの素 塩 こしょう	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 油 ハヤシルー ②みかん(缶) バナナ りんご キャベツ プレーンヨーグルト 砂糖 ③わかめ(干) もやし コーン(缶) しいたけ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①スパゲッティ ベーコン ピーマン キャベツ 玉葱 油 塩 こしょう ケチャップ ②わかめ(干) もやし コーン(缶) しいたけ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①すし揚げ (1枚) 鶏ミンチ 人参 玉葱 卵 パン粉 砂糖 塩 砂糖 しょうゆ 煮干し キャベツ ごま しょうゆ トマト ②麩 わかめ(干) 煮干し みそ	①さば しょうゆ 砂糖 みりん おから 油揚げ こんにやく 人参 ねぎ しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ だし汁 ②じゃが芋 わかめ(干) 煮干し みそ	①米 人参 塩 しょうゆ だし昆布 ②豚肉 ちくわ チンゲン菜 人参 もやし 油 砂糖 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①うどん 牛肉 焼き板 しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ 卵 油 ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①豆腐 ハム ピーマン キャベツ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 片栗粉 ②わかめ(干) コーン(缶) ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩 ③季節の果物 りんご	①卵 ちりめんじゃこ 人参 玉葱 グリーンピース だし汁 砂糖 しょうゆ 油 ベーコン ピーマン キャベツ 油 塩 こしょう ②麩 もやし ねぎ 煮干し みそ
果物	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)
No.	106	14	157	8	102		162	22	86'	74		32	49
お や つ	ソーセージ蒸しパン ホットケーキミックス ポールウインナー ねぎ 卵 ごま油 牛乳	スイートポテト さつま芋 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク バニラエッセンス 塩	おにぎり(かつお・青のり) ごはん 花かつお 青のり しょうゆ	なにわの洋食焼き 小麦粉 豚肉 卵 人参 山芋 塩 ごま油	ココアいろいろ 小麦粉 ココアパウダー 油 砂糖 ぬるま湯	干菓子 花かつお 砂糖	ミニメロンパン 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 絹ごし豆腐 植物性生クリーム 牛乳 グラニュー糖	焼きプリン 牛乳 砂糖 卵 バニラエッセンス カラメルソース 砂糖 水 熱湯	揚げじゃが じゃが芋 スキムミルク 小麦粉 塩 揚げ油	きなこパン 食パン (8枚切) きな粉 砂糖 マーガリン	干菓子 大根 桜えび しょうゆ 上新粉 ねぎ 油		ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 ベーキングパウダー プレーンヨーグルト 白ごま
飲物	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳

平成 29 年 10 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	
	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	
行事	クッキー作り	試食会				青空給食		魚の解体ショー	お楽しみ会				クッキー作り
朝乳児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	
No.	156	55'	124	130	43	153'	35	68	19	74	139'	113	
献立名	①筑前煮 ②みそ汁	①和風ミートローフ・添え野菜 ②すまし汁	①にゅうめん ②かぼちゃのそぼろあんかけ	①木の葉丼 ②すまし汁	①チャプチェ ②わかめスープ	①ホットドック ②ポタージュ	①洋風炒り卵 ②みそ汁	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①中華風炒め煮 ②みそ汁	①鶏ときのこのたき込みごはん ②おかか和え ③かき卵汁	①みそ煮込みうどん ②鶏肉の旨煮	
主食	分づきごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 板こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①合ミンチ さやいんげん 人参 ごぼう れんこん しいたけ(干) 卵 白みそ 砂糖 ごま 油 トマト ブロッコリー マヨネーズ ②麩 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば 焼き板 しいたけ(干) わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①ごはん かまぼこ 卵 油揚げ ねぎ 玉葱 ピーマン もやし しいたけ(干) 砂糖 しょうゆ ごま 油 ごま油 ②そうめん(干) わかめ(干) みつば 煮干し 塩 スープの素 塩	①豚肉 しょうゆ 春雨 玉葱 人参 ピーマン もやし 砂糖 しょうゆ ごま 油 ごま油 ②わかめ(干) ねぎ ごま スープの素 塩	①ロールパン マーガリン ウィンナー キャベツ 油 カレー粉 ②クリームコーン(缶) 人参 玉葱 パセリ マーガリン 牛乳 コンソメの素 塩 こしょう	①卵 平天 ウィンナー 人参 ピーマン 玉葱 油 塩 ②じゃが芋 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	①さば みそ 砂糖 土生姜 ②油揚げ 人参 春菊 大根 しいたけ(生) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①豚肉 ちりめんじゃこ 卵 チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 油 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②かぼちゃ えのき茸 ねぎ 煮干し みそ	①米 鶏肉 油揚げ 人参 さやいんげん しめじ しいたけ えのきたけ 油 塩 しょうゆ (うす口) ②キャベツ 人参 花かつお 砂糖 しょうゆ ③卵 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 豚肉 油 油揚げ 里芋 人参 大根 しめじ ねぎ 煮干し みそ しょうゆ ②鶏肉 パイン(缶) 油 砂糖 しょうゆ	
果物	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	
No.	165	56	156		15	159	16	66	48		143	165	
おやつ	型抜きクッキー	ポンデケーキ	おにぎり(小松菜・じゃこ)	干菓子	バナナケーキ	おにぎり(塩・煮干し)	パリパリ	青のりのじゃが丸	かぼちゃのチーズケーキ	干菓子	さつま芋のあめだき	型抜きクッキー	
飲料	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	