



3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

今年は寒い日が続いていましたが、少しずつ春は近づいています。
5歳児ぞう組さんも小学校へ行く日を心待ちにしています。

この一年間、子どもたちに喜んでもらえるような給食作りを心掛けてきました。
また、みんなと一緒に楽しく給食を食べていく中で「いただきます・ごちそうさま」の
あいさつもきちんと言えるようになり、苦手な物も食べられるようにもなりました。
これからも食育を通して子どもたちの成長していく姿を見ながら、おいしい給食を作っ
ていきたいと思ひます。



食べることは健康な生活リズムや生活習慣を確立するためにとっても重要なこと
です。保育所では毎日の給食や菜園・調理活動、また行事等にも取り入れ
「食べるのが楽しい!」と思えるよう進めてきました。

これからも様々な体験や活動を通して食への興味を深め、心と身体を育てる
食生活を大切にしていきたいと思ひます。

今月の目標

手洗い・うがいをしっかりしましょう



子どもたちに大人気!

「豚まん」

材料 1人分

ホットケーキミックス…20g
小麦粉…5g
水…10g
油…1.5g

〈具〉豚ミンチ…12g

ねぎ…3g
春雨…1.2g
しょうが汁…0.7g
しょうゆ…1.5g

作り方

- ①春雨は熱湯でもどしてあらみじんに切り、ねぎは小口にしておく。
- ②ボールに、具の材料をすべて入れよく練る。
- ③別のボールにホットケーキミックス、小麦粉、水を入れて練り、油を加え、
表面がなめらかになるまでよく練り、30分位ねかせる。
- ④生地を人数分に分けて具が包める大きさに広げ、具をのせて半分に折り、
しっかりと閉じる。
- ⑤よく蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートを敷いて並べ、
強火で約15分蒸す。