



6月

給食だより

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

徐々に蒸し暑い日が増え、食中毒が発生しやすい気候となりました。

食事の前やトイレの後などこまめに手洗いをして予防しましょう。

また食中毒とともに気をつけたいのが、熱中症です。

熱中症は屋外、室内問わず起きてしまいます。クーラーが効いた室内では乾燥しがちなので水分をこまめに摂り、外出先から帰ったらうがいをして口腔内を潤したり、水分補給をしましょう。室内と室外の気温差が激しいと体に負担がかかるので、外出前には気温差に気を付けましょう。

6月は食育月間です！

今年度のテーマは 減塩しよう

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

簡単な減塩のコツ

○野菜や果物を積極的にとりましょう！

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に排泄させる働きがあります。

○食事は腹八分目に控えましょう！

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると、高血圧につながる可能性があります。

○減塩でも美味しく食べる工夫をしましょう！

香りや酸味を使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など、料理に合わせて使いましょう。



材料 1 人分

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
①鶏肉	50	②油揚げ	5
砂糖	2	里芋	20
しょうゆ	3	人参	10
片栗粉	5	大根	20
揚げ油		ねぎ	3
		煮干し	
キャベツ	20	塩	少々
トマト	20	しょうゆ	3
		片栗粉	1

- ①— 1. 鶏肉は一口大に切り、砂糖としょうゆで下味をつけておく。
2. 1の鶏肉に片栗粉をつけ、180度の油で揚げる。
3. キャベツはせん切りにし、さっとゆで水気をしぼる。トマトは湯むきし、くし形に切る。
4. 2を皿に盛り付け、3を添える。
- ②— 1. 油揚げは油抜きして、短冊に切る。
2. 里芋は皮をむき、塩をふってぬめりを取り、一口大に切ってゆでておく。人参はいちょう切り、大根も同じ位の大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
3. 煮干しでだしを取り、人参・大根を入れて煮、里芋油揚げを加え、塩・しょうゆで味付けする。
4. 水どき片栗粉でとろみをつけ、ねぎを入れて仕上げる。

6月6日
給食試食会メニュー



大阪市献立カード参照

今月の目標

手洗いをきちんと
しましょう

手洗いのポイント



流水で手をぬらし石けんをよく泡立て手のひらと甲、指の間を洗う。次に親指を洗い、指と爪の間、手首を洗う。流水でよく洗い流して、ペーパータオルなどで拭き、よく乾かす。