

給食だより 8月



令和7年8月1日 筑後保育所

きび あつ つづ なつ あつ しょくよく てい か たいちよう みだ
厳しい暑さが続いています。夏は暑さで食欲が低下し、体調が乱れがちです。 balan

よ しょくじ きゅうよう すいみん こころ あつ なつ ま す
夏の良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないように過ごしましょう。

こんげつ さくねん た つか しょうかい
今月は、昨年たくさん食べてくれたゴーヤを使ったごはんの紹介をします。

★ こんげつ こんだてしょうかい
★ 今月の献立紹介 ～ゴーヤの混ぜごはん～ ★



＜ 作 り 方 ＞

＜材料 子ども1人分量＞

・ ^{こめ} 米	35g
・ ^{ぶたにく} 豚肉	5g
・ゴーヤ	8g
・たまねぎ	10g
・にんじん	5g
・しょうゆ	0.8g
・ ^{うすくち} 薄口しょうゆ	0.8g
・みりん	1g
・ ^{あぶら} 油	0.5g

1、^{こめ と}米を研ぎ、炊いておきます。

2、ゴーヤは^{はんぶん}半分に切って、中の^{なかに}種を取り

^{のぞ}除き^{うす}薄く切り、サッと^ゆ茹でておきます。たま

^{うす}ねぎも^き薄く切ります。にんじんはせん切りに
します。

3、鍋を熱し、^{なべ}油を入れ^{あぶら}豚肉を炒めます。

4、^{ぶたにく}豚肉に火が通ったら、2の^{やさい}野菜を加え炒め
ます。

5、^{ちようみりよう}調味料を加え、味を付けます。

6、出来上がったごはんに^ま混ぜあわせ出来上
がりです

