



# 給食だより



2018年8月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

夏本番になってきました。毎日暑い日が続いていますので、水分補給・塩分補給をこまめにとるよう心掛けましょう。保育園のプールでは蝉の声に負けないくらい子どもたちの大きな歓声が聞こえます。

食欲が落ちる時期ですが、たくさん食べてもらえるように献立や調理法を工夫していきますね。



## おにぎり



午後のおやつがおにぎりの日は、ぺんぎん組、ぱんだ組、きりん組は自分でおにぎりを作っています。ご飯をラップに乗せて、丸める作業をしています。どろんこや、粘土遊びの延長で、思い思いのおにぎりを楽しんで作っています。

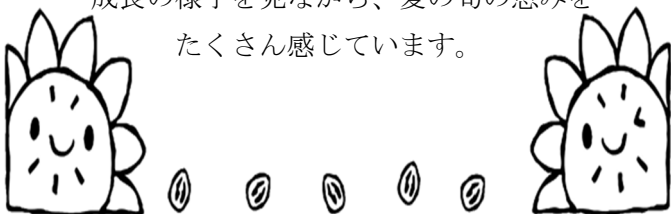


## 大事に育てた野菜を・・・

園では子どもたちが様々な野菜を育てています。収穫した野菜はお昼や午後のおやつに出しています。

なすは田楽やゆかり和え、おかか和えに、じゃが芋は蒸かしてカレーマヨ、ツナマヨで。しそは細かく刻んでごま、かつお節、鮭フレークと一緒に炒り、ふりかけに。

成長の様子を見ながら、夏の旬の恵みをたくさん感じています。



## 8月メニュー

### スタミナ丼

#### 材料・5人分

- ・ごはん・・・・・・・・・・3合
- ・豚肉（豚肩ローススライス）・・250g
- ・ねぎ・・・・・・・・・・100g
- ・にら・・・・・・・・・・70g
- ・にんにく・・・・・・・・・・5g
- ・しょうが・・・・・・・・・・5g
- ・ごま油・・・・・・・・・・適量



- |   |             |            |
|---|-------------|------------|
| A | ・しょうゆ・・15cc | ・砂糖・・9g    |
|   | ・すりごま・・5g   | ・みりん・・10cc |
|   | ・味噌・・・・・25g |            |

#### 作り方

- ①、米を炊く
- ②、ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。にらは、1cm位の長さに切る。
- ③、Aを混ぜ合わせて合わせ調味料を作っておく。
- ④、豚肉をサッとゆでる。
- ⑤、フライパンにごま油を入れにんにく・しょうがを焦がさないように炒める。
- ⑥、⑤にゆでた豚肉、ねぎ、にらを入れ強火でねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑦、⑥に合わせ調味料を入れ1分ほど加熱したら火を止め、炊けたご飯の上にかけて完成 ♪♪