



8月しょくいくだよい

令和7年度 名手保育園栄養課 R7.7.31



暑い日が続き、まさに夏本番！夏といえばプールや川遊び、海水浴などの夏ならではの楽しみがたくさんあります。それと同時に、体力の消耗が激しい時期でもあります。水分補給に気をつけ疲れを残さないようにしっかり休養・睡眠をとるようにしましょう。

給食時の様子を紹介します

8月は4歳児あやめ組のみんなの様子です。この日のメニューはみんな大好き、ドライカレー・さつまいもサラダ・小松菜の中華スープ・小魚です。ドライカレーは子どもたちにも、先生たちにも大人気で、すぐに無くなってしまいました♪



赤チームと青チームの2チームに分かれて食べていました。早くおかわりしたいのか？いつもと違う先生がいるからなのか？夢中で食べていました(^^)

自分の食べられる量をきちんと先生に伝えます。ドライカレーとお汁は人気でしたが、さつまいものサラダはちょっぴり苦手な子が多かったです、...



お当番さんが、給食のお歌を歌ってくれ、みんなで頂きますをします。

みんな大好きドライカレーの作り方

材料(2~4人分)

温かいごはん

合いびき肉 150~200g

玉ねぎ 1/2個~1個

にんじん 1/3~1/2個

カレー粉 少々

カレールウ 2~4かけ

作り方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。カレールウは細かく刻む。
- ②合いびき肉と一緒に野菜を炒める。
- ③野菜がしんなりしたらカレー粉を入れる。(少し香りが付く程度)
- ④最後にカレールウを入れ、ルウの塊なくなるまで炒める。
- ⑤温かいごはんのにのせて出来上がり！