



早寝・早起き・朝ごはん

ゴーヤのおかか和え

1人分

43 kcal

塩分 0.9g

野菜量 80g

この量の野菜を使っています



材料 (6人分)

- ゴーヤ 1本
- もやし 1袋
- にんじん 1/2本
- ほうれん草 2茎
- かつお節 5g
- こいくちしょう油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- ごま油 大さじ1

— お好みで

作り方

- 1 ゴーヤは、半月切りにして塩もみする。にんじんは千切りに、ほうれん草は3cmほどに切り分ける。
- 2 1と、もやしを下茹でする。
- 3 2に、こいくちしょう油・かつお節を入れて和える。
- 4 お好みで酒やごま油を追加したら、食べやすくなります。



多久市学校給食センター 中野純子 栄養教諭・駄原博美 所長

「ゴーヤ」は夏野菜です。夏野菜は、なすやきゅうり、トマトなど色々あります。両手いっぱい野菜を食べるためには、朝・昼・夜の3食にわけると案にとれます。また、加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。毎日の食事で積極的に野菜を食べましょう。野菜を茹でて冷凍しておく、忙しい朝にもいいですね。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたく子

はいぱーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を!

かどがわ 門川

いちか 苺楓

ちゃん(5歳)

えま 恵菜

ちゃん(3歳)



はいぱーず!の掛け声にかわいい仕草で応えてくれました★家では、クマのぬいぐるみを使って、お医者さんごっこやおままごとで2人仲良く遊んでいます♥好き嫌いがほとんどなく、暑いときは姉妹と一緒に満面の笑みでアイスを味わっています♪

パパ・ママから

いつも我が家に笑顔を届けてくれる2人が大好きだよ。たまにケンカもしたりするけど、仲良く遊んでる姿が私達の癒しです。これからも、姉妹仲良く元気にすくすく育てね♥

(多久町西の原) パパ/弘樹さん ママ/茜さん

たなか 田中

ゆうせい 優成

くん(3歳)



“はたらく車”が好きで、救急車と消防車が特に大好きな優成くん♠️児童館「あじさい」では走り回ったり、すべり台で遊ぶことに夢中です♪フルーツとお母さんが作るカレーは、食欲がなくても食べちゃうほどの好物です♥

パパ・ママから

これからもたくさん一緒に遊ぼうね。パパもママもいつもそばにいるからね。元気に成長してね♣️

(北多久町砂原) パパ/秀輝さん ママ/有季子さん

市報たく

たく日和

8
2018 NO.686

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp
[編集] 情報課 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷
[発行日] 平成30年8月1日

多久市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

