食事だより

夏野菜たちが、クラスの前のプランターや、畑の中でぐんぐん大きくなっています。こども達も、収穫したての新鮮な野菜を味わいながら過ごしています。これから暑さで食欲も落ちやすい時期になりますが、旬の味覚をいただきながら元気にすごしましょう。

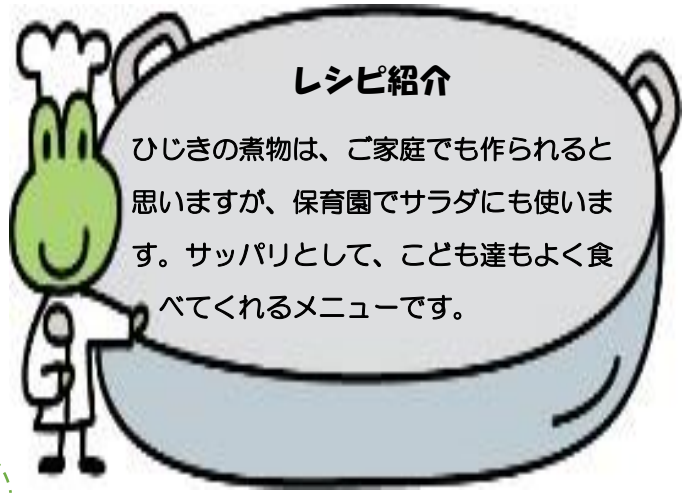
誕生会のごちそう

★ 枝豆ご飯　★ 手羽元のさっぱり煮

★ 煮卵　★ かぼちゃｻﾗﾀﾞ　★レタス

★ ミニすいか

7月生まれのおともだちおめでとう！



レシピ紹介

ひじきの煮物は、ご家庭でも作られると思いますが、保育園でサラダにも使います。サッパリとして、こども達もよく食べてくれるメニューです。

暑い時期の水分の取り方に注意！

糖分の多いｼﾞｭｰｽなどの摂りすぎには充分注意しましょう。水分補給はお茶が最適です。糖分の摂りすぎは子どもの頃から糖尿病の予備軍を作り、大人になってからの健康に影響します。『ペットボトル症候群』を予防しましょう。

お知らせ

☆１３日、夕涼み会の日はお弁当の日です。敷物、お手拭の用意をお願いします。

☆今年度、６月からお弁当の日には、果物を保育園で用意しています。ご家庭からの持参は不要です。☆２４日は愛菜カレークッキングの日です。ゆめ組さんはエプロン、三角巾の用意をお願いします。

ひじきサラダ　材料　（１人分）

・ひじき２ｇ　・太もやし１０ｇ　・きゅうり２０ｇ

・人参１０ｇ　・ハム又は竹輪５ｇ　・ｺﾞﾏｇ２ｇ

・油２ｇ　・酢４ｇ　・さとう１ｇ　・塩

作り方

・ひじきは水にもどし、やわらかくなったら、さっと熱湯を通し、食べやすく切っておく。

・きゅうりは輪切りにし、塩をして水気を絞っておく・人参は千切りにして湯がき、太いもやしも湯がいておく。

・ハム又は竹輪は食べやすくきり、さっと湯を通す。

・ｺﾞﾏは炒って、すり鉢ですっておく。

・調味料でドレッシングを作り、材料を和える。