



H28. 8
いちじまこども園
 調理室 安達 由紀
 堀 亜紀
 吉住 亜由美
 細見 艶子

夏本番です！水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。また、暑さで食欲が減退することがあると思います。朝ごはんをしっかり食べ、バランスの良い食事を心がけて夏バテ知らずで元気に過ごしたいですね。

早寝早起きで夏を楽しもう！

夏祭りやプール、レジャーなど子ども達の関心をひくイベントが盛りだくさんです。気持ちは元気でも、夏の暑さで体はとっても疲れています。夜は早く寝て、体力を回復しましょう。そして朝は早く起き、しっかりとご飯を食べて1日のエネルギーを蓄えましょう！

朝ごはんの相談をしてみましょう！

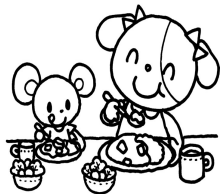
好きなメニューがあると起きられるかもしれません。

お手伝いをしてもらいましょう！

自分が参加した料理には食欲もりもり！

おやつは適量に！

食べすぎは夕食の妨げになります。



夜食は控えましょう！

目が覚めて、寝付きにくくなります。朝までにお腹がすかず朝ごはんが食べられません。

作ってみませんか？

＊ ＊ヨーグルトケーキ(18cm型1個分) ＊ ＊

材料

バター……………100g	薄力粉……………200g
砂糖……………150g	ヨーグルト…1カップ
卵……………M1個	レーズン……………30g
重曹…小さじ1と1/2	
ベーキングパウダー…小さじ1	

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、ヨーグルトを加えよく混ぜる。
- ②①に薄力粉・重曹・ベーキングパウダーをふるい入れ、砂糖も加え混ぜる。
- ③溶かしたバターとレーズンを②に加え混ぜる。
- ④③を型に流しいれ、180℃に予熱したオーブンで10分間焼く。
- ⑤竹串をさし、生地がついてこなければ完成！

※冷蔵庫で冷やして食べると夏にぴったり！

調理室の窓から

先月、給食で使うトウモロコシの皮むきを、子ども達にお願いしました。みんな一生懸命剥いてくれ「ごちそうせんせい！トウモロコシ持ってきたで！！」とキンダーの子ども達が持ってきてくれ、ナーサリーのみんなも保育者と一緒にニコニコ笑顔で持ってきてくれました。



トウモロコシ
見えてきた！



上手にできるかなあ

また各クラスでは畑へ行き、収穫した野菜でクッキングをしたり、調理室へ持ってきてくれたりします。その野菜は、すぐに付け合せに使ったり、翌日の給食に使用したりします。苦手な野菜も、自分達が収穫したものは頑張って食べています。



おいしい野菜がたくさん
とれたよ！



大きいナス見つけた！！

畑で収穫できた野菜を使う時は、こどもレストラン前のホワイトボードでお知らせしています。自分たちが食べている食材を、より身近に感じてくれたら良いなと思っています。