



ハーモニー



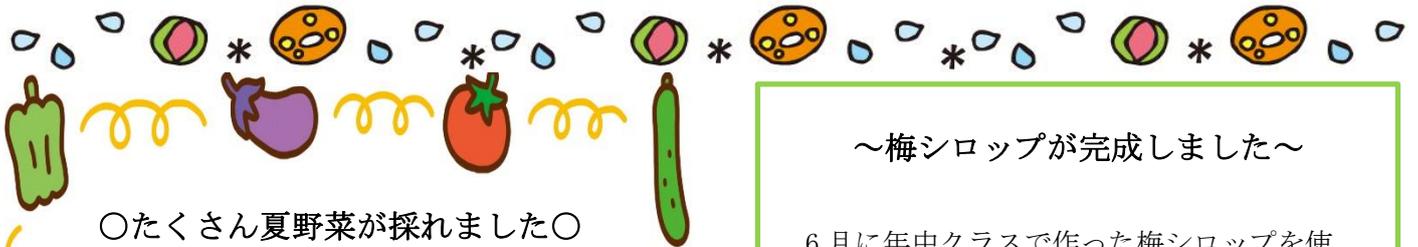
8月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



〇たくさん夏野菜が採れました〇

園で育てている夏野菜が今年も立派に成長しました。こどもたちが収穫し、給食室まで届けてくれました。

キュウリ、トマトはサラダに使ったりナス、ピーマンはカレーに入れたりしました。

新鮮でとても美味しかったです♪

まだまだたくさん実っているので収穫が楽しみです！



～梅シロップが完成しました～

6月に年中クラスで作った梅シロップを使って梅ジュースにしてみんなでお昼に飲みました！

梅のヘタをとってもらったところからみんなにやってもらい、1ヵ月後無事に完成することができました。「すっぱかった」「甘かった」など子ども達から様々な感想が聞けました！

すっきりとした甘さで美味しかったです。梅ジュースパワーで暑い夏を乗り切りましょう♪

かむかむさらだ

材料 (大人2人とこども1人分)

切干大根 23g、ひじき 6g、きゅうり 36g (1/3本)、ハム 24g (2.3枚)
マヨネーズ 12g (大さじ1)、めんつゆ 12g (小さじ2)

作り方

- ① 切り干し大根とひじきは水に戻しておく
- ② きゅうりとハムは千切り、切干大根はざく切りにする
- ③ ①と②を茹ででしぼる
- ④ マヨネーズとめんつゆで和えて完成

★歯ごたえあり、噛めば噛むほどおいしいサラダです♪



今回は子どもたちに大人気の給食のレシピの紹介です！

ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

▽お知らせ▽

6月から10月は、衛生上、給食の展示をお休みさせていただきます。

ご了承ください。