

2023年7月31日発行
ゆらりん白金保育園
吉田 香澄

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。夏バテに負けずしっかり食事をとり、夏の暑さを乗り切りましょう。

9月の献立にモモ缶を使用します。まだ試したことのないご家庭は、8月中にお試ください。



いってきます!



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起き

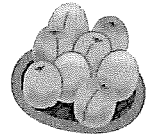


梅シロップが出来ました!
幼児さんが6月に作り始めた梅シロップが完成しました!今回は水で割ってジュースにして飲みました。甘酸っぱい味に梅のいい香り、自分たちの作ったシロップに笑顔がこぼれていました!

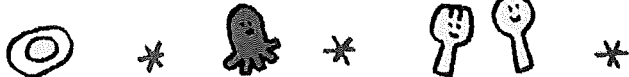
梅シロップが出来ました!

幼児さんが6月に作り始めた梅シロップが完成しました!今回は水で割ってジュースにして飲みました。甘酸っぱい味に梅のいい香り、自分たちの作ったシロップに笑顔がこぼれていました!

乳児さんは野菜スタンプなどを通して夏の野菜に触れました!
製作にしているクラスもあるので、お子さんと作品を見ながらその時のお話をしてみてください。

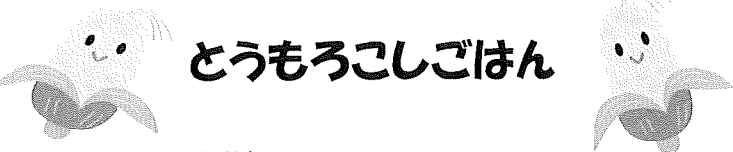


- * たどきの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができず。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝
- * ごはんをしっかり食べましょう!



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



とうもろこしごはん

材料(幼児1人前)

- とうもろこし...15g
- 米...50g
- 水...60g
- 塩...0.1g
- 青のり...少々
- バター...1g

作り方

- ①米を研ぎ、炊飯器に水とともに入れ浸水を10分程する。
とうもろこしは芯から削いでほぐしておく。
- ②塩を加え混ぜ、上にとうもろこしを乗せ炊飯する。
- ③炊きあがりに青のりとバターを加え、軽く混ぜたら出来上がり。

とうもろこしの芯も入れて炊くと香りが出て美味しいです!

