



2021年7月30日発行
ゆらりん白金保育園
坂元 宏美

7月のはじめは雨や曇りの日が多く、中々太陽の日差しを感じられない日々が続きましたが、梅雨も明け一気に夏の日差しになってきました。梅雨が明けるとやはり気になるのが熱中症ですね。こまめな水分補給を行い、汗をふき冷たいタオルで身体を冷やしたりなどしつつ、また暑いからと簡単な食事でなく、しっかり栄養のある食事を心掛けて、大人も子どもも楽しい夏を過ごしたいですね。

「8月7日」は何の日？



「バ(8)ナナ(7)」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定しました。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。そのまま凍らせたり、アイスにしたり、牛乳と混ぜてジュースにしたりなど色々アレンジできるバナナ！夏のおやつやデザートに取り入れてみてください。

また旬の食材のパプリカは、赤や黄、オレンジなどカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦みがなく甘みがあるので、緑色のピーマンが苦手な子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、夏場はマリネなどにしてさっぱり食べるのもいいですね。

バナナや旬の食材をバランスよく取り入れて、十分な睡眠もとって、今年の夏も元気に過ごしましょう。

☆梅シロップ完成しました☆

6月半ばに作り始めた梅シロップ！ぶどう組、りんご組のみんなが毎日お世話をしてくれたおかげで、7月に無事に完成しました。

クラスに行くたびに、ぶどう組のみんなは「先生、梅シロップみてみて！！」と日々の変化を教えてくださいました。最初はツルツルしていた梅も出来上がるころにはシワシワになっており、氷砂糖もしっかり溶けて、きれいな色のシロップが出来上がりました。

おやつ時間に水で割り梅ジュースにして出しました。「すっぱーい！」や「甘くておいしい！」などいろんな感想を話していて、嬉しそうな子ども達でした。



☆野菜収穫しました☆

2階で育てている、ピーマン、オクラ、きゅうり、なす。梅雨の時期もありましたが、毎日お世話をして元気に成長しています。特にピーマンは元気に育ち、たくさんの実をつけ、大きくなってきたので先日子ども達と収穫しました。ピーマンが出来る過程を毎日みていたので、喜びと嬉しさがたくさん子ども達でした。

なすも小さいですが実をつけ、大きくなってきたので二つ収穫しました。きゅうりとオクラも元気に成長しているのですが、なかなか実ができず・・・こちらも収穫できるようにがんばります。収穫した野菜は給食として提供する予定です。



ご飯が進む♪『納豆のそぼろ和え』

＜材料：3歳児一人分＞

- ・ひきわり納豆……10g
- ・鶏ひき肉……20g
- ・にんじん……8g
- ・にんにく……0.2g
- ・生姜……0.2g
- ・しょうゆ……1g
- ・砂糖……0.8g
- ・ごま油……1g
- ・万能ねぎ……2g

暑くなってくるとなぜかネバネバしたものが食べたくなくなってきませんか？納豆にひと手間加えるだけで、もっとご飯が進むメニューになります♪

＜作り方＞

1. にんじんはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
2. にんにく、生姜はすりおろすかみじん切りにする。
3. にんにく、生姜をごま油で炒め香りを出し、鶏ひき肉を炒める。
4. にんじんを加えさらに炒め、しょうゆ、砂糖で味付けをする。
5. 万能ねぎはサッと湯がき、水気を絞っておく。
6. よく混ぜたひきわり納豆と全てを合わせて出来上がり。



※鶏ひき肉は胸肉のものがあれば、そちらがオススメです。