



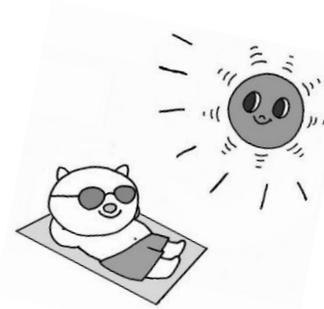
きゅうしょくだより



H28. 8 厚生館保育園

今年も夏がやってきました！7月後半は涼しく
過ごしやすい日もありましたが、8月！！ジリジリと
した太陽がこれでもか！と、言う程照りつけそうです。

夏バテに気をつけて夏を楽しみましょう！



今月のおすすめメニュー

○ざらめココアケーキ○

[材料 作りやすい分量]

- ・卵 (M) 1個
- ・砂糖 25g
- ・牛乳 90ml
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・薄力粉 120g
- ・ココア 10g
- ・バター 30g
- ・ざらめ 好みの量

[作り方]

- ① 材料を全て計る。
バターを溶かす。薄力粉とベーキングパウダー、ココアを合わせてふるう。
- ② ボールに卵、砂糖を入れ混ぜる。ふるった粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。牛乳、バターを加えて、混ぜる。
- ③ 型にクッキングシートを敷いて、ざらめを散らす。生地を流し、170度のオーブンで20～25分焼く。

○パインサラダ○

[材料 4人分]

- ・キャベツ 3枚
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/2本
- ・パイン缶 3枚
- ・塩 3g
- ・酢 5g
- ・油 10g

[作り方]

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。
パインも食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜、パイン、調味料を混ぜて、完成！



ざらめケーキはおやつで人気だったメニューです。
パインサラダも人気のひとつです。混ぜたら、塩で
味の調節をしてみてください。

とうもろこし皮むき

7月20日

おやつに出すとうもろこしの皮むきをおひさま組にお願いしました。

硬い芯の部分(★)。園長先生に折り方を教わった子ども達。自分達でもやってみたところ、ポキッと!!

「やったぞ~~!!」と、嬉しそうな表情です!



(★) 芯の部分



甘くておいしい「**とうもろこし**」。

7. 8月が旬の、まさに夏野菜です。

季節の食材は、その季節の体調に合わせた効果を持っています。とうもろこしは、ビタミンを豊富に含んでおり、食物繊維も他の野菜に比べ多く入っています。

一般的に出回っている黄色いとうもろこしも十分甘くておいしいですが、最近はシルバーコーンと言い、身が白いとうもろこしもあるそうです。糖度が多い時だと19度。メロンの甘さに匹敵するくらいの甘さだそうです。生産数が少ないために「幻のとうもろこし」とも言われているそうです。

すいかの

フルーツポンチ

7月のおたのしみおやつは「すいかのフルーツポンチ」でした。15cm程の小玉すいかを器にしました。

4. 5歳は、3~4人のグループで食べました。

「多いかな~」と思っていたところ、おかわりまでして喜んで食べてくれました!

