



きゅうしょくだより

H29. 8 厚生館保育園

梅雨明けが発表されましたが、雨の日が多く、夏本番！というにはいまひとつな天気が続いていますね。今年はどうな夏がやってくるのでしょうか。夏バテしないためには、毎日しっかり食べることが大切です！調理法などを工夫して、夏を乗り切っていきましょう。



今月のおすすめメニュー

▼桃のヨーグルトケーキ

(材料)	パウンド型1台分	(作り方)
・溶き卵	1個	① 桃は7ミリ角程度に切っておく。粉類をボールに入れ、泡だて器で軽く混ぜ、なじませる。溶き卵を入れ、混ぜる。
・薄力粉	200g	
・ベーキングパウダー	7g	
・砂糖	50g	② ヨーグルトを入れ、よく混ぜる。 桃、溶かしバターを入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
・ヨーグルト	160g	
・桃の缶詰	50g	③180℃に予熱したオーブンで 20～30分焼く。
・溶かしバター	50g	

▼ゴーヤチャンプルー

(材料)	4人分	(作り方)
・豚肉こま切れ、バラなど	160g	① 具材は好きなように切る、卵は溶いておく。調味料を混ぜておく。
・豆腐	160g	
・卵	2個	
・ゴーヤ	1/2本	② フライパンに油を熱し、卵を入れ炒り卵にし、皿に取り出しておく。肉、野菜を炒め、豆腐を入れる。
・玉ねぎ	1/2個	
・キャベツ	1/6個	③ 合わせ調味料と、炒り卵を入れ、手早く炒め合わせる。おかかを好きなだけかけ混ぜる。
・油	適量	
・みりん	小1	
・砂糖	小1	
・醤油	大1	
・塩	小2/3	
・おかか	好きなだけ	



スイカわり



はと組さんが夏の風物詩、スイカわりをしました。
 4歳のお泊り保育以来のスイカわりにみんな大興奮！
 目隠しをしてスイカに近づいて行ったり、違う方向へ
 行ったり、見ているこちら思わず声が出てしまいました！
 最後は無事割れたスイカをその場で一口ずつ食べました♪



もっと前！
 少し右！
 そこ！



7月のおたのしみおやつは《フルーツあんみつ》
 豆乳ゼリー、黒みつ、メロン・桃・みかん・パイン、
 あんこ、生クリームと盛りだくさんのあんみつに
 しました。手間がかかったのでおたよりで紹介せ
 ずにはいられませんでした。笑
 とてもよく食べてくれました♪