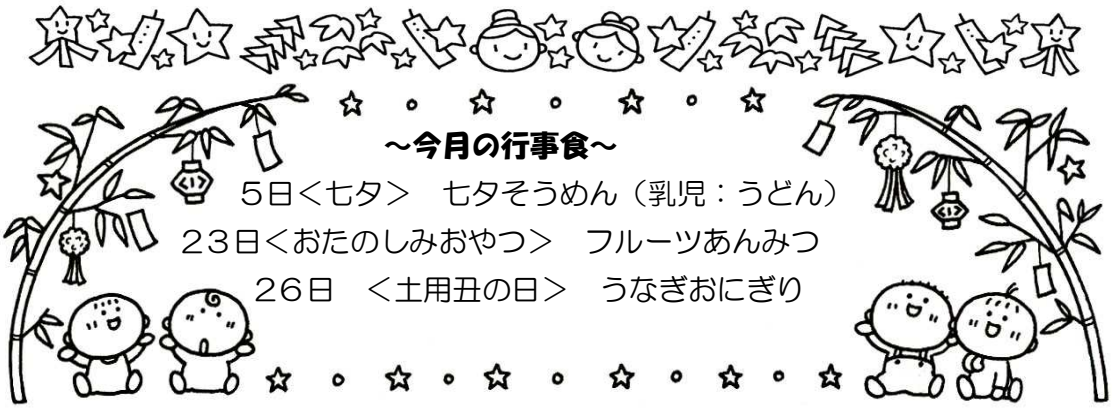
きゅうしょくだより

R1．７　厚生館保育園

　暑さも日々増していき、夏の訪れを感じるこの頃。子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中になっていろいろな遊びをしています。４・５歳はお泊り保育等の夏の行事を緊張と楽しみにしている姿がみられます♪



～７月のおすすめメニュー～

▼変わりシュウマイ(４人分)

[材料]

○豚ひき肉	180ｇ
○木綿豆腐	80ｇ
○玉ねぎ	60ｇ
○すりおろししょうが	5ｇ
○(茹でたグリンピース)	少量
○醤油	大さじ１
○塩	少々
○酒	大さじ1/2
○片栗粉	大さじ１
○ごま油	大さじ2/3
シュウマイの皮	10枚

[作り方]

① シュウマイの皮を5mm角、玉ねぎをみじん切りにする。
② ボールに○豚ひき肉から調味料までを混ぜて一塊にする。
③ せいろにクッキングシートを敷いて②を平らに広げる。
④ ③にシュウマイの皮を散らす。
⑤ 蒸し器で15分程度蒸す。
⑥ 食べやすい大きさに切り分けて完成

１個１個包まないシュウマイです。
簡単で美味しく出来るので是非作ってみてください♪♪

３歳　おてつだい

保育園ではじめてのお手伝いをお願いしました。
お部屋ではとても楽しく出来たようです。

グリンピース

そら豆

あじさいゼリー

６月のお楽しみおやつはあじさいゼリーでした。ぶどうゼリーと牛乳ゼリーであじさいの花を、メロンで葉っぱをイメージしました。ゼリーは子ども達にも食べやすくおかわりもたくさんして好評でした。

夏は水分補給が必須になります。子どもは汗びっしょりになって遊びまわります。そして身体の水分は発汗によって失われていきます。

身体の機能を保つためにも、失った水分を補う必要があります。水分補給には甘い飲み物ばかりではなく麦茶がおすすめです♪