



8月給食だよ!

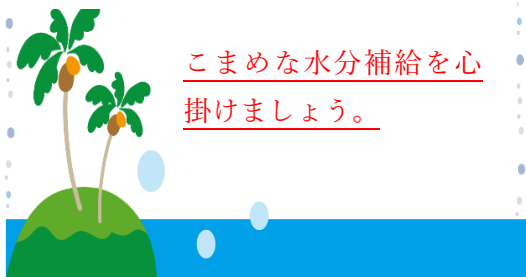
令和3年 8月

東戸塚らびっと保育園

玄関の入り口に植えたひまわりもすっかり大きくなり、保育園のお友だちを見守ってくれています。



いよいよ8月。夏の暑さもピークを迎えます。テレビでは熱中症のニュースが報道されることが多くなりました。保育園では熱中症対策の一環でミネラル麦茶を提供しています。



こまめな水分補給を心
掛けましょう。

茄子

8月を迎える茄子はナスニンなど疲労回復を助けたり体の熱を冷ます、働きがあると言われていいます。油との相性も抜群、強火でサッと炒めて調理するとおいしいですね。

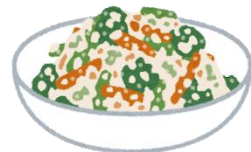
園で人気! 白和え

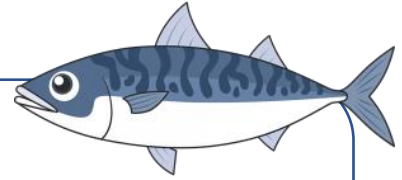
材料 (4人分)

豆腐 100g	☆味噌 4g
人参 30g	☆醤油 2.8g
ほうれん草 30g	☆砂糖 4g
	☆ごま 1g

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして15分ほど水切りをする。
- ② ほうれん草を細切りにして茹でる。
- ③ ①の豆腐を入れ、泡だて器で混ぜる。なめらかになったら☆を加えて和える。

*自園では、豆腐は一度加熱してから提供しています。





鯖について

10月頃から献立に鯖を入れる予定でいます。

鯖はアレルギー食品であるため未食のお子さんはおうちで鯖を食べていただきますようお願いします。

鯖缶をカレーやグラタンなどに使用したり、またこの時期は、そうめんなどの冷たいつけ汁に鯖缶を入れて一緒に食べるのもおすすめです。

☆園での食育活動について

冬瓜

6月29日、お隣のフジ青果さんをお願いして、大きい冬瓜を用意しました。たたいてみたり、転がしてみたり、なかなかお見えにかかれない大きさでした。冬瓜はスープにして提供しました。



とうもろこしの皮むき

7月1日ぞら組さんがおやつで提供する「とうもろこし」の皮むきにチャレンジしました。お手本を見せるとみんな上手におけました。とっても甘くて美味しかったです。

今回は粒だけを提供しましたが、8月6.20日の焼きとうもろこしをぞら組さんは薄い輪切りにして提供する予定です。上手に食べられるかなー！