



ひよこ・すみれの食事の様子

この日の献立は冷やし中華でした。

ひよこ組は、手づかみで食べたり、保育教諭に食べさせてもらいながら毎日たくさん食べてくれます。完食しておかわりをする子どももたくさんいます。すみれ組は、手づかみやフォークを使って麺を食べていました。

こぼさないように器を反対の手でおさえたり、コップを両手で持ってお茶を飲んだりと、上手にご飯を食べている様子も見られました。これからもたくさん食べて、元気に遊んでほしいです。



以上児 芋の苗植えをしました。

各クラスごとに分かれて、さつまいもの苗植えをしました。

「土が硬い」という声もありましたが、みんなスコップを使って植えることが出来ました。最後、自分の植えた苗にしっかり水やりをしました。さつまいもは秋に収穫する予定です。美味しいさつまいもになるといいですね。



夏こそ重要!!

大切にしてほしい栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり

偏った食事になってしまうことがあります。

香辛料や柑橘類などを取り入れて食欲増進を図り

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

喉が渇く前に
水分補給をしましょう!



簡単メニュー

【鶏肉と茄子のなべじき】



【材料】 4人分

豚ひき肉…100g

なす…4個

ピーマン…4個

A { みそ…小さじ2
砂糖…大さじ山盛り1
しょうゆ…大さじ1
油…適量
だし汁…(分量外)

【作り方】

- ① なすは3か所ほど縦に皮をおき、縦に4つ割りにし1cmの厚さのいちょう切りにして水に放してアクを抜く。
- ② ピーマンは種を取り、食べやすい短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、なす、ピーマンの順に炒め、ひたひたのだし汁(分量外)とAの調味料で煮合わせる。

★夏の暑い時でも、ごはんの進む1品です。
ナスやピーマンの苦手な子どもたちも、おいしく食べることができます。