

# 食育だより

令和4年度7月わかばみや保育園  
小澤 菜摘

梅雨が明け、だんだんと本格的な暑さになってきました。外で思いっきり遊び、給食室に「お茶下さい！」と元気いっぱい空っぽになった水筒を持ってきてくれます。こまめな水分補給をして熱中症対策をしていきましょう。7月は夏野菜の収穫や、スイカ割りなどで食から夏を感じていけたらいいと思います。

## とうもろこしの皮むきに挑戦！

おやつで食べるとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました。黄色い実が出てくるまで一生懸命皮をむき、「つぶつぶ～すべすべ！」と実を触って感触を楽しんでいました。うさぎ組の子ども達はとうもろこしがうまく言えず、「とうもろし！」「とうもろし！」と言っていてとても可愛らしかったです。一足先に夏気分を味わいました。



## 夏野菜成長中です！

今年も花壇の一角で小さな畑がオープンし、きゅうり、なす、ピーマンといちごを植えました。「今日はお花が咲いていたよ！」「なんか葉っぱが大きくなっていったよ！」など毎日子ども達が給食室まで教えに来てくれます。子ども達に見守られながら日々成長していますよ。わかばではかぼちゃ、にんじんも育てています。夏野菜が盛りだくさんの給食になっていきそうです！



## <ちんすこう>



●材料●4人分

- ・小麦粉…60g
- ・三温糖…20g
- ・サラダ油…20g

●作り方●

- ①小麦粉と三温糖を混ぜ合わせたところにサラダ油を加え混ぜひとまとめにする
- ②お好きな形に成型する
- ③160度のオーブンで10分程度焼いたらできあがり

子どもたちに大人気のおやつです  
3つの材料で簡単に出来るのでぜひ作ってみてくださいね♪

## <旬の食材>

いんげん、えだ豆、すいか  
おくら、かぼちゃ、きゅうり、なす  
とうがん、とうもろこし、とまと  
もろへいや

