

# 食育だより

令和4年度7月わかば保育園

岩付 朋華

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けん命皮をむき、「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、「とうもろこし！」「とうもろこし！」と言っ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！

わかばっこ農園ではきゅうりの収穫真っただ中です。毎日のように洗って給食室に持って来てくれます。今回は星形、ハート形のものを作りました。給食で提供すると「かわいい！どうやって作ったの？」と興味津々でしたよ。また、かぼちゃの収穫も行いました。いつ食べられるかな？と楽しみにしています。他にもにんじんやなす、おくらも育てています。夏野菜が盛りだくさんの給食になっていきそうです！



### ●材料●4人分

- ・小麦粉…60g
- ・三温糖…20g
- ・サラダ油…20g

### <ちんすこう>

#### ●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

