



令和5年度7月わかば保育園

原田 好美

なかなか天気が不安定な日が続いていますが、子どもたちとたたききゅうりのクッキングをしたり、とうもろこしの皮むきをしたりと夏野菜に触れて一足先に夏を感じています。

さて、7月は七夕（7日）や土用の丑の日（30日）など日本の文化を楽しめる月でもあります。食事では七夕にはそうめんを、土用の丑の日には“う”のつく食べ物をお子さんに選んでもらってはいかがでしょうか。

### たたききゅうり

汗だくになるくらい一生懸命叩いてくれました！愛情たっぷりたたききゅうりの完成です



### とうもろこしの皮むき

自分たちで皮を剥いたとうもろこし。とっても美味しかったようで実がなくなってもかじりついている子がいました！



### 朝ラーメン食べました

藤枝市で有名な朝ラーメンを提供しました。「冷たいラーメン美味しい！」と好評でした。



### わかばっこ農園 open!

ぞう組の皆で芋さし&じゃが芋ほりをしました。農園まで歩きながら、「さつまいもができればスイートポテトが食べたいな！じゃがいもだったらカレーかな！ポテトチップスもいいな！おみそしるも食べたい！」など、わくわくした声がたくさん聞こえてきました。さつまいもは寝かせてお布団をかけてねと伝えると、「おいしくなあれ！」と、ふわっと本当に優しく土をかけている姿が可愛らしかったです。農園では他にもきゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン、トマト、オクラなど様々な夏野菜を植えました。きゅうりは早速2本収穫ができました。今後も楽しみです。



### <トマトサラダ>



材料 4人分

- |            |                              |
|------------|------------------------------|
| トマト…1個     | <b>旬の食材を使ったさっぱりサラダおススメです</b> |
| きゅうり…1本    | ①トマトは湯むきし一口大に角切りにする          |
| 玉ねぎ…1/2個   | ②きゅうりはダイスカットする               |
| コーン缶…20g   | 玉ねぎはみじん切りにしさっと茹でる            |
| サラダ油…小さじ1  | ③調味料を火にかけ砂糖が溶けたら             |
| 砂糖…小さじ2    | ①と②とコーン缶を加えてあえる              |
| 醤油…小さじ1/5  |                              |
| 酢…小さじ1・1/2 |                              |

～旬の食材～

オクラ・モロヘイヤ  
とうがん・トマト  
なす・枝豆・きゅうり  
とうもろこし・ピーマン  
桃・メロン・梨・すいか