



もぐもぐだより 8月

調理員 箕輪 山田(記)
R4.8.30

暑い暑い夏、たくさん遊んでいっぱい食べて、しっかり休息をとりながら子どもたちは元気に過ごしています。夏野菜も今月はたくさん収穫でき、子ども達は夏の味覚を楽しみましたよ♪

とうもろこしの皮むき～すずめ組～

8月4日に、先月のつばめ・ひばり組に引き続きすずめ組もとうもろこしの皮むきに挑戦！真剣な表情でむきむき…



ちからがあるなあ…

あっという間にきれいな黄色い実が顔を出しました♪

保育園では、素材の味を味わってもらいたいと思い

上手にできたよ♪

シンプルに塩茹でして食べました。他にも炊飯器と一緒に炊き込んでとうもろこしごはんや茹でてからお醤油をぬってトースターで焼くと

屋台の味！焼きとうもろこしにもなります♪ぜひご家庭でもお子さんと一緒に皮むきしてクッキングを楽しんでください◎



♡手作りおやつおいしいね♡

19日のおやつは黒蜜きなこ団子は、甘くてひんやり！子どもたちに人気でした。幼児組は、お団子を食べるのがとても上手！喉につかえないように、よく噛んで食べていましたよ。「おかわりくださ〜い」と声が聞こえて、私達も嬉しかったです。

未満児組は、まだもちもちのお団子を食べるのは難しいので、黒糖ときなこのカップケーキです。きなこ黒糖のいい香りがふわ〜んと広がります♪
自分の手で持って、大きなお口でぱっくん！
みんな食欲満点です！！



材料(10個分)

白玉粉：200g ☆水：100cc
絹豆腐：150g きな粉：お好み
☆粉黒糖：90g 砂糖：お好み
☆砂糖：40g
☆水あめ：50g



～旬の食材を食べるのがいい理由って??～

「旬の野菜を積極的に摂りましょう」という言葉を目にするのもあるのではないのでしょうか。メリットはたくさんありますが大きな理由は・・・

- ① うま味が強く、素材そのものの味が濃い
- ② 栄養素が高い
- ③ リーズナブルに手に入る



特に、給食でも今月ふんだんに使用された夏野菜は夏バテから助けてくれるビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。まだまだ9月も残暑が続きますが旬の野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう♪

