

給食だより 7月

暑い夏がやってきました。お部屋にいただけでたくさん汗をかいてしまいます。暑すぎて食欲も落ちてしまいがちですが、食事をしっかりとることで夏バテ防止にもなります。朝昼夕の三度の食事をちゃんと食べ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

夏野菜は水分やビタミンを多く含んでいて、栄養価も高いです。今年も園庭では夏野菜を育てていて、自分たちで収穫した野菜は喜んで食べています。これからどんどん収穫が始まることを子どもたちは楽しみにしています。

先月の保育参観で、ぱんだ組は親子でクッキー作りを行いました。簡単なレシピなので、お家でも作ってみてください。



夏野菜で熱をとりましょう



きゅうり、トマト、なす、セロリ、レタス、オクラ等、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。積極的にとりましょう。



【材料】約30個分

ホットケーキミックス	200g
バターまたはマーガリン	50g
砂糖	50g
牛乳	30g

※ココア、抹茶、チョコチップを入れたり、砕いたコーンフレークを混ぜたり、アレンジがしやすいレシピです。

型抜きを使っても、ロッククッキーでも形はお好みで。ぱんだ組さんが作ったクッキーもいろんな形があり、とてもかわいいクッキーができていました。

【作り方】

- あらかじめ、オーブンを180℃に温めておく。
- ① 丈夫な袋の中で、ホットケーキミックスと砂糖を合わせる。
- ② ①にバターを入れ、粉類とよくなじむまで袋をよく揉む。
- ③ 牛乳を入れ、ひとまとまりになるまでよく混ぜる。
- ④ 袋から取り出し、形を作る。
- ⑤ 180℃のオーブンで7~10分焼く。