

Gen Kids

令和2年7月号 さくらぎ保育園



気温と湿度が上がり、身体も疲れやすい季節となりました。

夏野菜には水分やビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。また、暑さでほてった身体を冷ます働きも持っています。彩り豊かな旬の食材を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

★夏が旬の野菜・果物★

えだまめ、おくら、かぼちゃ、きゅうり、
とうもろこし、トマト、なす、ピーマン
すいか、さくらんぼ、もも、ぶどう

など



★七夕と行事食★

7月7日の「七夕」は桃の節句や端午の節句と同じ五節句の一つです。五節句にはそれぞれ行事食があり、七夕の日の行事食は「そうめん」です。

そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てているという説があります。

保育園メニューの紹介 ★かりかりピザ★

〈材料〉

餃子の皮
ケチャップ
溶けるチーズ
パセリ粉



〈作り方〉

- ①餃子の皮を並べ、ケチャップとチーズをのせる。
- ②パセリをふり、トースターやホットプレートでカリッと
するまで焼いたら完成！

ウインナーやコーン、ピーマンを
のせてもおいしいです。

親子クッキングにもおすすめ！

～お好みのソースや具材でアレンジいろいろ！～

〈しらすマヨ〉

しらす、マヨネーズ、溶けるチーズ、青のり

〈てりやき風〉

ツナフレーク、マヨネーズ、しょうゆ(少量でOK)、溶けるチーズ、刻みのり