

Gen Kids

令和2年8月号 さくらぎ保育園 食の委員

8月に入り本格的に夏が始まりました。外だけでなく、お家の中でも熱中症などにかからないよう体調管理をしていきましょう。

夏に旬を迎えるトマトは日の出町の特産品です。トマトには体を冷やす作用があります。暑くて食欲のない時にも消化を助けてくれます

☆ミネストローネ☆

◎材料◎

・ホールトマト	100g
・ニンジン	1/4
・玉ねぎ	半分
・ベーコン	50g
・セロリ	50g
・きゃべつ	70g
・ケチャップ	80g
・鶏がらスープの素	大さじ 2
・砂糖	少々

◎作り方◎

- ①にんじん、玉ねぎ、セロリを煮込む
- ②ホールトマト、ベーコンを入れて煮込む
- ③酸味がなくなったらキャベツをいれる
- ④ケチャップを入れる
- ⑤鶏がらスープの素、砂糖で味を調節する。

しろぐみデイキャンプ

7月にしろぐみさんがデイキャンプを行いました。夕ご飯はみんなにお手伝いしてもらったカレーライスとロシアンからあげでした。ロシアンからあげは鶏肉・豚肉・鮪・クジラ肉の4種類から見た目で見比べて二つ選んで食べました。子ども達からは「いつものからあげの味だ〜」や「このからあげはかたいね」と言った声が聞かれました。

