

蒸し暑い日が続く中、最近はプール遊びをする子どもたちの元気な声が園を包み込みます。気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増えてきます。食中毒の予防には、食品を安全に管理することはもちろんですが、菌を付けないということも大切です。手には目に見えない菌がたくさんついているので、トイレ後、食事前には必ず石鹸で手を洗うなど習慣づけましょう。

わかば農園でたくさんの野菜が採れています！

わかば農園では、きゅうり、トマト、なす、オクラ、スイカなどたくさんの野菜を育てています。7月からきゅうり、なす、オクラがたくさん実を付け、朝早く登園している子どもたちにも収穫を手伝ってもらっています。わかば農園で採れた野菜は給食にも入ってきていて、「わかば農園で採れた野菜だよ」と伝えると嬉しそうにしている様子もみられます。

これから、他の野菜もできてくるので給食で出てくるのを楽しみにしててください！



* * * * *

朝ごはんは元気の源！



*

寝ている間に下がった体温は、朝ご飯を食べることで上昇し、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ご飯を抜いてしまうと集中力の低下や、日中元気に遊べなくなるなどの原因にもなってしまいます。しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

*



*

起きたばかりの時は、腸の動きが不活発なので、朝食の30分前には起床するなど心がけてみてください。

*



* * * * *



〈ビスコッティ〉

☆材料(6人分)

- A
- 小麦粉…90g
 - ベーキングパウダー…3g
 - グラニュー糖…25g
 - 卵…65g
 - 牛乳…15g
 - フルーツグラノーラ…90g



☆作り方

- ①ボールにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ②①に溶き卵を加え、ゴムベラなどでさっくりと混ぜる。
- ③②の固さを見ながら牛乳を加える。
- ④③にフルーツグラノーラを加える。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に、長方形に整えながら生地を流す。
- ⑥170℃に予熱したオーブンの下段で15～20分焼く。焼いたら取り出し、冷ます。冷めたら2cm幅くらいに切り分ける。
- ⑦クッキングシートを敷いた天板に切り口を上にして並べ、余熱なし150℃のオーブンの上段で両面を5～7分ずつ、焦がさないよう気を付けながら、カリカリに焼く。

みそ汁は万能料理ということを知っていますか？みそ汁は入れる食材によって体に足りないものを補うことができ、具材を沢山入れると、ご飯とみそ汁だけで十分な栄養が取れます。そこで、来月号には忙しい朝にぴったり！栄養満点のみそ汁の作り方を掲載するので楽しみにしててください！



旬の食材

トマト・きゅうり
なす・ピーマン
パプリカ・オクラ
とうもろこし