

だいどころだより



※ しっかり水分補給しましょう



2025年
おもしろたのしみえこども園

夏真っ盛り

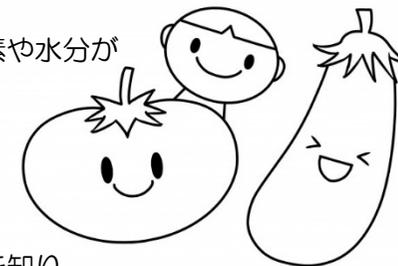


暑い日が続くと食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。
細目に水分補給をし、元気に過ごしましょう。

最近、みかん組の子どもたちが畑で採れたナス・ピーマン・トマトなどの夏野菜を台所まで持ってきてくれます。

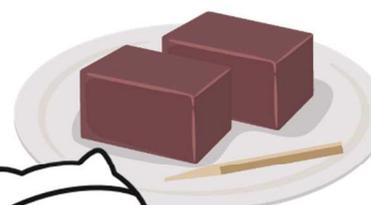
夏野菜には夏の過酷な暑さに負けない栄養素や水分が多く含まれ、夏バテの予防となります。カレーに夏野菜を入れると普段野菜嫌いの子でもパクパク食べてくれ、うれしく思います。

もっと野菜が好きになってくれる子が増えるよう収穫の楽しさや、野菜の持つ力を知り、興味・関心を深めていける夏になれば幸いです。



水ようかん

夏の暑さで食欲がない時でも喉ごしがよく食べやすい水ようかんをおやつで提供します。材料3つで簡単に作れますので、是非ご家庭でも作ってみてください！



【材料】(幼児4人分)

- ・こしあん 160g
- ・水 160g
- ・砂糖 32g
- ・寒天 1.2g

【作り方】

- ① 水に寒天を入れ、火にかける。
- ② ①に砂糖を入れ溶かす。
- ③ ②にこしあん(常温)を入れ、混ぜる。
- ④ 型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

月	火	水	木	金	土
《おやつ》 ・5日 シフォンケーキ ・19日 クッキー ・21日 ボンデ風ドーナツ ・28日 水ようかん				1 ・鯖の梅干し煮 ・オクラの おかか和え ・ウインナーの ソテー ・果物	2 ・冷やし中華 ・果物
4 ・鯖のチーズ パン粉焼き ・キャベツと しらすのサラダ ・コーンスープ	5《誕生会》 ・鶏肉の唐揚げ ・ナポリタン スパゲッティ ・フライドポテト ・果物 (※ご飯はいりません)	6 ・カラスカレイの 幽庵焼き ・マカロニサラダ ・春雨スープ	7 ・肉じゃが ・ちくわの 中華炒め ・豆腐のみそ汁	8 ・鶏肉の香味焼き ・ブロッコリーと ひじきのソテー ・果物	9 ・三色丼 ・油揚げの みそ汁 ・果物
11 	12 ・鮭のコーン マヨ焼き ・トマトと キャベツのマリネ ・えのきの すまし汁	13 ・豚肉と玉葱の スタミナ炒め ・カップ ヨーグルト	14 ・鶏肉と野菜の 卵とし ・ぶどうゼリー	15 ・麻婆豆腐 ・みかんゼリー	16 ・冷やし そうめん ・ちくわの 和え物 ・果物
18 ・鯖の西京焼き ・ほうれん草と ベーコンの スパゲッティ ・かきたま汁	19 ・タンドリー チキン ・キャベツの ドレッシング和え ・ラタトゥイユ	20 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきの 5品目サラダ ・南瓜の バター焼き	21 ・カレーシチュー ・ブロッコリーの ナッツ和え ・果物	22 ・白身魚の 磯辺揚げ ・高野豆腐の 玉子とし ・小松菜と人参の すまし汁	23 ・焼うどん ・えのき入り スクランブル エッグ ・果物
25 ・ささみの フライドチキン ・水菜とかにかまの ごま和え ・糸こんにゃくの おかか煮	26 ・鯖の 甘酢あんかけ ・じゃがいもと ベーコンのソテー ・大根のみそ汁	27 ・パンプキン オムレツ ・小松菜の 納豆和え ・果物	28 ・メルルーサの アーモンド揚げ ・ポテトサラダ ・キャベツと ウインナーの コンソメスープ	29 ・豚肉の プルコギ風 ・カリフラワーの コーンマヨサラダ ・さつま芋の レモン煮	30 ・カレーピラフ ・チンゲン菜の ごま和え ・果物