



令和5年8月

暦の上では秋になり、朝晩は少し涼しくなりました。しかし、まだまだ日中は残暑が厳しく、猛暑日が言われています。この時期は、夏の疲れも出やすく、体調を崩しやすいので毎日の食事と睡眠で元気に過ごしましょう。



今月は、きりん組で夏野菜などを使って断面図を見たり、野菜スタンプをしました。今回は園で採れたオクラやピーマンなどを使って実際に中を切ってみたり、匂いを嗅いでみたり、触ってみました。スライスしたものは見た事あるけど、切り方を縦に切ってみるみんなに見せると、イメージとの違いにびっくりしたり、中につぶつぶの種があることを知ったり、とても興味津々の子ども達でした。最後には切った夏野菜で野菜スタンプをして楽しみました。



今回は今が旬のトマトを使ったスープです。バターで炒める事でトマトの匂いや酸味が消え、食べやすいスープです。是非、ご家庭でも作ってみてください。

☆材料☆ (5人分)

- ・ベーコン 50g    ・玉ねぎ 100g    ・人参 30g    ・水 500cc
- ・トマト 200g    ・溶き卵 1個分    ・コーン 30g    ・コンソメ 15g
- ・バター 10g

☆作り方☆

- ①ベーコン、玉ねぎ、人参、トマトは1cm角切りに切る。
- ②鍋にバターを入れ、ベーコンを炒め火が通ったら玉ねぎ、人参、トマト、コーンを入れ、さらに炒める。
- ③水を入れ野菜が柔らかくなったらコンソメを入れ、溶き卵を入れたら出来上がり♪

