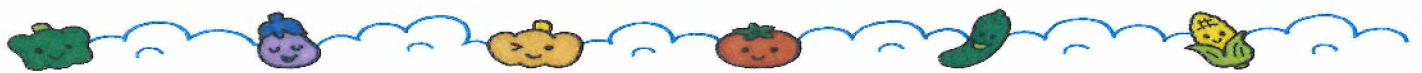


令和6年 5月

木々の緑がひときわ鮮やかになって、昼間は真夏日と言われる日もあり、だんだんと初夏の訪れを感じるようになりました。最近は天気がいい日には、散歩に出かけたり、園庭でお友達と楽しく遊んだり毎日、楽しい日々を送っています。これからは、朝晩と気温差が激しくなるので体調を崩さないように気を付けていきましょう。



今月は溝口さんからたくさんのヤングコーンを頂き、きりん組、くま組で皮むきのお手伝いをしてもらいました。何重にも重なった皮の中から出てきたヤングコーンに興味津々の子ども達。また、たくさんのひげに包まれたヤングコーンを不思議そうに見て、触って、楽しい食育ができました。皮をむいたヤングコーンは、その日の給食に提供し美味しく頂きました。旬の食材にふれる事で興味を持ち、体験する事でたくさんの発見ができ、食への関心が深まってくれたらと思います。溝口さん、ありがとうございました。



おすすめレシピ～納豆サラダ～

☆材料☆ (5人分)

- ・納豆 40g      ・キャベツ 200g      ・人参 15g      刻みのり 適量
- ・マヨネーズ 30g      ・しょうゆ 15cc

☆作り方☆

- ①キャベツと人参は千切りにしてそれぞれ湯がいておく。
- ②ボールに湯がいたキャベツと人参、納豆、マヨネーズ、しょうゆ、刻みのりを入れ混ぜ合わせる。



園ではひきわり納豆を使用していますが、普通の納豆でも美味しく、また納豆の粘り気とたっぷりの野菜がマッチし、マヨネーズとのりの風味がきて子ども達がモリモリ食べてくれるサラダです。是非、ご家庭でも作ってみてください♪