



8月の給食だよ

8月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 工藤 礼喜子

今年は梅雨の長雨が続き、蒸し暑い日が多いですね。コロナウイルスの影響もあり、お家で過ごす時間が多くなっているのではないのでしょうか？

旬のすいかをタライやビニールプールで冷やしてみたり、すいか割りにチャレンジしたり、お家時間を有効活用して工夫しながら家族みんなで乗り切っていきたいですね。



☆ お家時間活用 子どもと作る「UFOピザ」 ☆

市販の餃子の皮にトマトケチャップを塗り、小さく切ったトマトや輪切りにしたピーマン、ツナ、コーンなどの具材をトッピング。上からピザ用チーズを載せて、丸いUFO形のピザの完成。なすやきのこ、ウィンナーを載せてもおいしいです。子どもと相談しながら好きな具材をトッピングし、世界にひとつだけのオリジナルピザ作りを楽しみましょう。

※大人用にキムチとチーズや、チョリソーなどピリ辛な具材を載せてもいいですよ。

☆ 3 クッキングがありました ☆ 3

7月9日に第一回クッキングがありました。今回は2種類のゼリーをクラッシュさせて『あじさいゼリー』を作りました。盛り付け用のバナナとキウイはさくら組さんに切ってもらいました。お家でもお手伝いしているのか皆とても上手で、誰も怪我せずにできました。また、食育のお話ではからだの仕組みとうんちの話をしました。『うんちの話面白かったよ!』と楽しみながら覚えてもらえたかなと思います。



次回のクッキング予定は12月18日（金）です。

